

How to be a **Mam**

DER **PLAYBOY** GENTLEMEN'S G



**STIL-UND
SPIELREGELN FÜR
2023**

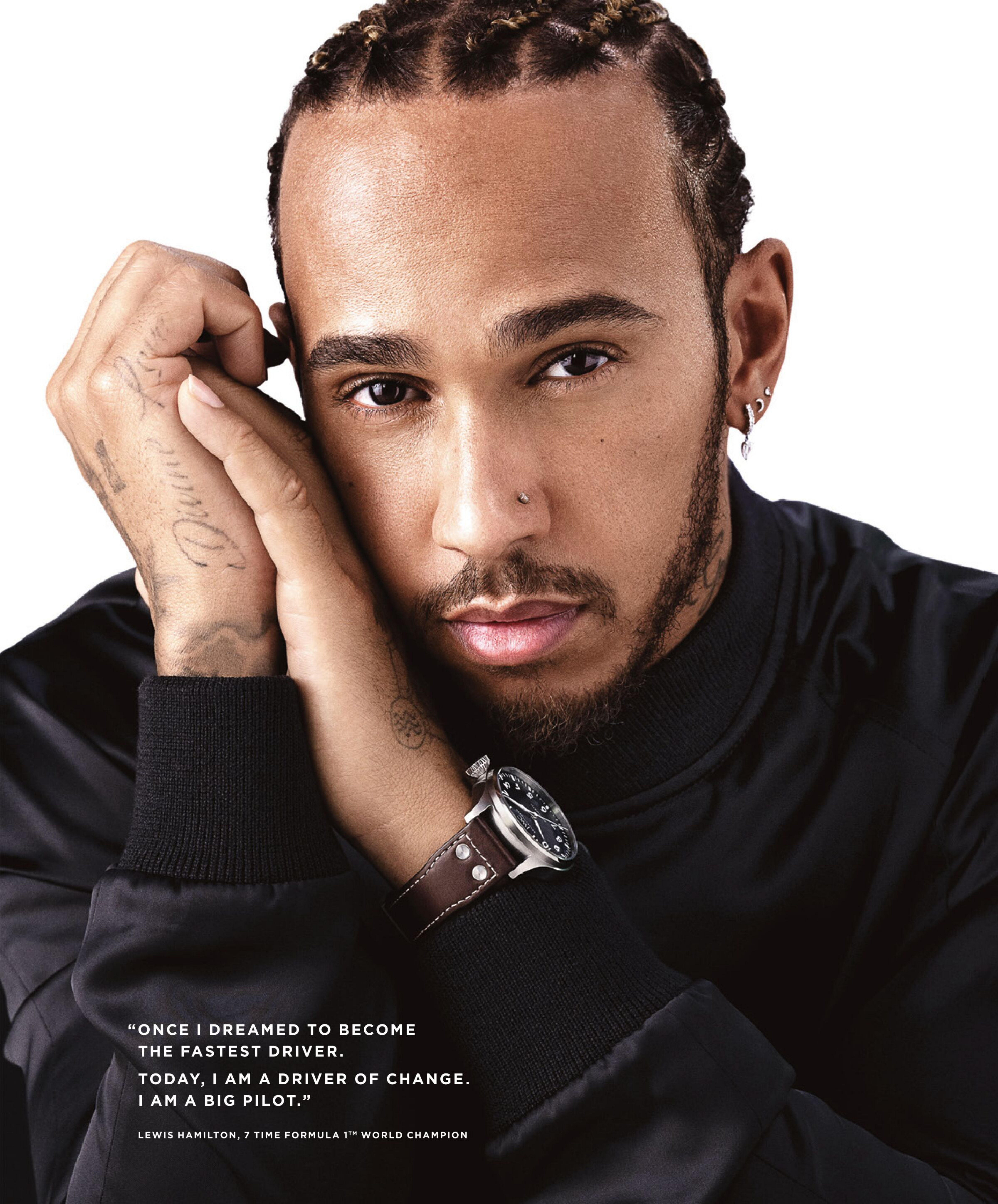
DIE RICHTIGE PERSPEKTIVE

*Hollywoods Meister der
Gelassenheit: Was wir von*

JEFF BRIDGES
lernen können

*Ein guter Liebhaber sein |
Krisen überstehen | Digitale
Kunst sammeln | Die
perfekte Auszeit nehmen
| Besser Golf spielen | Sich
mit Wein auskennen |
Die Inflation
austricksen*





“ONCE I DREAMED TO BECOME
THE FASTEST DRIVER.
TODAY, I AM A DRIVER OF CHANGE.
I AM A BIG PILOT.”

LEWIS HAMILTON, 7 TIME FORMULA 1™ WORLD CHAMPION

THE BIG PILOT.



BIG PILOT'S WATCH 43

Ausdrucksstark, ikonisch und echt: Die Big Pilot's Watch ist der perfekte Zeitmesser für Menschen, die von Passion, Zielstrebigkeit und dem Anspruch, etwas zu erreichen, angetrieben werden. Erstmals ist die wohl bedeutendste Fliegeruhr von IWC in einem 43-Millimeter-Gehäuse erhältlich und verbindet die puristische Gestaltung der Original-Cockpit-Instrumente mit hervorragender Ergonomie und ausgeprägter Vielseitigkeit.

IWC
SCHAFFHAUSEN

HOW TO BE A MAN

DER PLAYBOY GENTLEMEN'S GUIDE

Wir leben unbestritten in unübersichtlichen Zeiten. Vieles, was jahrzehntelang als selbstverständlich galt, muss heute grundsätzlich infrage gestellt werden. Spätestens seit dem Überfall Putins auf die Ukraine ist alles ins Wanken geraten. Existenzielle Fragen stehen plötzlich im Raum, wie: Haben wir genug Energie, um den Winter zu überstehen? Werde ich auch morgen noch in Lohn und Brot stehen? Kann ich mir das Leben, wie ich es kannte, auch in Zukunft noch leisten? Ja, sind wir hier überhaupt noch sicher? Anders gefragt: Entpuppen sich Wohlstand, Frieden und Zuversicht endgültig als Utopie von gestern?

Und auch um eine Erkenntnis kommt man beim Blick auf die Brandherde in der Welt nicht herum: In den Machtzentralen duftet es deftig nach Testosteron. Ob in Russland, in China oder im Iran – es sind Männer, die bestimmen, wo es langgeht. Immer häufiger aber auch, wo das Leben für andere abrupt endet. Männlichkeit ist definitiv in der Krise. Und das nicht nur aus weltpolitischer Perspektive. Während man in vielen Teilen unserer

Erde wenig zimperlich ist, wenn es darum geht, „typisch“ maskulinen Attributen wie Durchsetzungsstärke, Kompromisslosigkeit oder Brutalität eine Bühne zu bieten, derweil skrupellose Alphatypen schonungslos ihre (All-)Macht zementieren (mit teils furchterlichen Folgen für ihre Umgebung), diskutiert Deutschland darüber, ob

das ZDF es mit der Gender-Sprache in seinen Nachrichtensendungen nicht doch übertreibt. Im Land von Wendler, Winnetou und Weihnachtsmärkten lassen mich Artikel, die mit Zeilen wie „Darf man als Feminist noch Gentleman sein?“ überschrieben sind, ratlos zurück. Ist es unangebracht oder schlimmer noch – sogar sexistisch –, einer Frau die Tür aufzuhalten oder ihr in den Mantel zu helfen? Manch Frauenrechtsaktivist spricht hier von „wohlwollendem Sexismus“, den es genauso zu bekämpfen gelte wie den sogenannten hostile Sexismus, der sich in einer herabwürdigenden Sichtweise auf die Frau ausdrückt. Während andernorts despotische Männlichkeitsprotze ungestraft ganze Städte in die Steinzeit zurückbomben, bildet sich hierzulande immer heftigerer

Widerstand gegen all das, was man früher mal als gutes Benehmen bezeichnete. Mannomann.

Höchste Zeit also für eine Standortbestimmung, deshalb: Herzlich willkommen im Playboy Gentlemen's Guide!

Lesen Sie in dieser Ausgabe, wie Sie Krisen mit Mut, Humor und Gelassenheit begegnen, Ihr Geld trotz Inflation und Rezession retten, gekonnt Ihre Gefühle ausdrücken, Ihr Weinwissen verbessern, stilvoll Ihr Zuhause einrichten oder als perfekter Liebhaber punkten – kurz: wie Sie einfach ein prima Kerl sind! Viel Vergnügen!



Florian Boitin

FLORIAN BOITIN
Chefredakteur



JEFF BRIDGES

Der Dude brachte unserer Autorin Brigitte Steinmetz, die in Los Angeles lebt und arbeitet, in ihren Begegnungen über die Jahre bei, beim Selfiemachen furchtlos in die Linse des Smartphones zu blicken. Gelegentlich glückt es sogar. Beweis hier. Was man noch alles von Jeff Bridges lernen kann? Lesen Sie ab S. 34



LEOPOLD PRINZ VON BAYERN

Im Drivers & Business Club Munich traf Redakteur David Goller (l.) Leopold Prinz von Bayern. Der adlige Rennfahrer stellte hier seine Uhr vor, die er mit der Tempus-Arte-Gruppe entwickelt hatte. Bei Aperol Spritz sprach „Prinz Poldi“ über seine Leidenschaft für Uhren, den Rennsport und königliche Vorfahren. Ab S. 86



FRIEDRICH LIECHTENSTEIN

Ganz schön viel Licht und Schatten gleichzeitig auf einem Bild, fanden Playboy-Autorin Mareike Opitz und Entertainer Friedrich Liechtenstein, als sie dieses Selfie von ihrem Treffen in Berlin begutachteten. Aber irgendwie ziemlich passend zum Gespräch: Denn da ging es auch um Höhen und Tiefen. Ab S. 58



IMMER EINE IDEE VORAUSS

DER NEUE LEXUS RX PERFORMANCE HYBRID

Der neue Lexus RX fährt seiner Zeit voraus. Fühlen Sie pure Innovation und souveräne Kraft, die das Fahrgefühl im ersten Lexus Performance Hybrid auf das nächste Level bringen. Genießen Sie unterwegs intuitive Konnektivität und luxuriösen Komfort, inspiriert von der Tradition des Omotenashi. **Mehr entdecken unter lexus.de/der-neue-rx**



Lexus RX 500h: Hybrid mit Benzinmotor, 200 kW (272 PS), Elektromotor vorn, 64 kW (87 PS), Elektromotor hinten, 76 kW (103 PS), Gesamtsystemleistung 273 kW (371 PS), Hubraum 2.393 cm³, Kraftstoffverbrauch Kurzstrecke (niedrig)/Stadttrand (mittel)/Landstraße (hoch)/Autobahn (Höchstwert)/kombiniert 8,8-8,9/7,6-7,7/6,9-7,0/8,9-9,0/8,0-8,1l/100 km, CO₂-Emissionen kombiniert 182-184 g/km. Die angegebenen Werte wurden nach dem WLTP-Prüfverfahren ermittelt. Abbildung zeigt Sonderausstattung.

10

GROSSE MÄNNER ÜBER GROSSE GEFÜHLE

*Weil nur die Besten ihre
Emotionen zeigen, verstehen
und sie manchmal auch
beherrschen können*

AUFTAKT



34



KÖNNEN

MUTIG SEIN 20

*Der Extremkletterer Thomas Huber spricht im Interview
über die Kunst, die eigenen Träume auszuleben*

WOHLSTAND WAHREN 24

*Wie man zur Zeit der Inflation und großen Kursstürze sein
Geld rettet? Der Finanzexperte Dirk Müller hat Antworten*

DER EIGENEN BESTIMMUNG FOLGEN 28

*Mit der Entdeckung des Wracks der legendären „Endurance“
im Südpolarmeer schrieb der Meeresarchäologe Mensun Bound
2022 Geschichte. Wie wird man so ein Erfolgs-Abenteurer?*

EMOJIS BENUTZEN 32

*Der korrekte Umgang mit Winkler-Smileys & Co.: So
kommunizieren Sie unfallfrei mit Ihren Kindern und Kollegen*

LERNEN VON JEFF BRIDGES 34

*Der Mann, dem einst die Rolle des Dude im Film „The Big
Lebowski“ auf den Leib geschrieben wurde, gilt als Guru der
Entspanntheit. Eine Eigenschaft, die heute viele benötigen*

SCHMUCK TRAGEN 40

*Ketten, Ringe und Anhänger, mit denen ein Mann auf
dezenzte Weise zeigt, dass ihm sein Äußeres nicht gleichgültig ist*

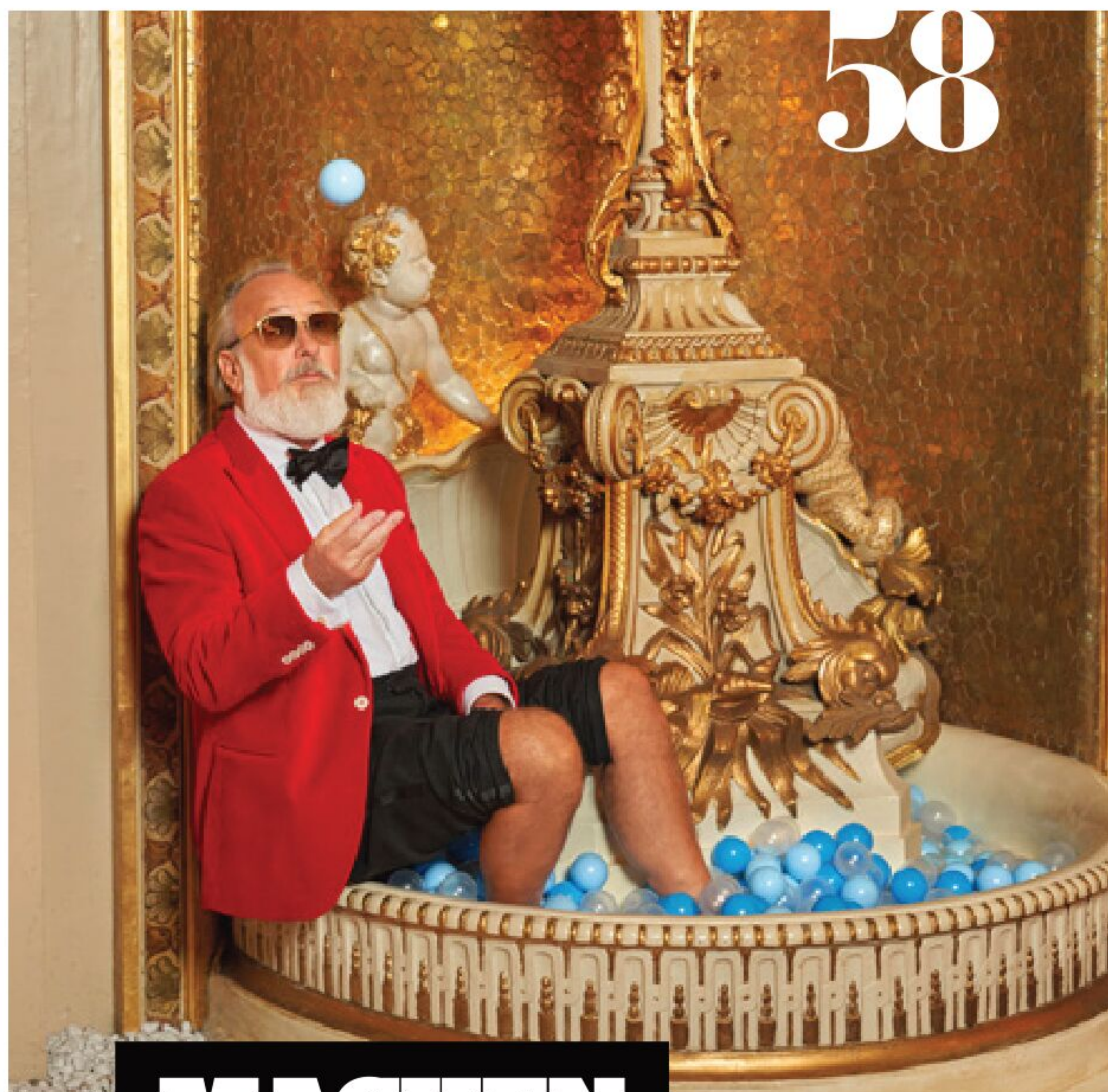
ERINNERUNGEN PFLEGEN 42

*Sein Buch über die Sklaverei machte den US-Autor
Clint Smith zum Star. Ein Interview über den richtigen
Umgang mit der Geschichte und ihren dunkelsten Seiten*

50



58



MACHEN

50 SICH AUSZEITEN NEHMEN

*Sechs der stylishsten Wellness-Oasen in Deutschland,
Österreich und der Schweiz*

58 LERNEN VON FRIEDRICH LIECHTENSTEIN

*Der Lebenskünstler und Entertainer erklärt im
Interview, wie er das macht: Nie die gute Laune verlieren.
Selbst wenn es mal hart auf hart kommt*

64 VERFÜHRERISCH DUFTEN

*Die Renaissance der sogenannten Gourmand-Parfüms
wirft die Frage auf: Wie süß dürfen Männer sein?*

66 KRISEN ÜBERSTEHEN

*Schwierige Zeiten erfordern Resilienz: Ein Experte verrät,
wie man sich ein „dickes Fell“ zulegt*



STILVOLLE MÄNTEL FÜR DEN WINTER	74
<i>Damit Sie auch bei schlechtem Wetter gut aussehen</i>	
EINE SCHÖNE WOHNUNG	82
<i>Ausgesuchte Design-Klassiker und ein paar wertvolle Tipps, wie man sie am besten kombiniert</i>	
EINE LEIDENSCHAFT	86
<i>Der Rennfahrer Leopold Prinz von Bayern über seine Erfolge am Steuer, seine Vorliebe für Uhren und wie er mit 80 Jahren die Zeit genießt – indem er weiterfährt</i>	
MÄNNERUHREN	90
<i>Neuheiten fürs Handgelenk und für jede Lebenslage: Von der glänzenden Abendgala bis zum sportlichen Tauchgang</i>	

STANDARDS

Editorial	4
Impressum	8
Auftakt	10
Bezugsquellen	132
Stichwortsuche	133
Schlusswort	134



INHALT



100	WOZU MAN GRUNDSÄTZE BRAUCHT
<i>Als Strafverteidiger von Terroristen handelte sich Mustafa Kaplan den Beinamen „Anwalt des Bösen“ ein. Im Interview erläutert er sein Berufsethos und seine guten Absichten</i>	
104	WIE DIGITALE KUNST FUNKTIONIERT
<i>Die sieben wichtigsten Fragen und Antworten zum Thema Non-Fungible Tokens und ihrem Markt</i>	
106	WARUM GOLF DER BESTE SPORT IST
<i>Golf-Experte Timo Schlitz erklärt den Trend und macht Lust auf sensationelle Spielplätze in aller Welt</i>	
110	WIE MAN ALT WIRD
<i>Sieben Ratschläge vom Mediziner</i>	
112	ALLES ÜBER BURGUNDER
<i>Ein Wein-Guide in elf Schritten</i>	
116	WIE MAN EINFACHES GENIAL KOCHT
<i>Spitzkoch Harald Wohlfahrt erklärt im Interview seine Philosophie – und serviert dazu ein konkretes Rezept-Beispiel</i>	
120	ANTWORTEN AUF SEX-FRAGEN
<i>Testen Sie mit unserem Quiz Ihre Liebhaber-Qualitäten</i>	
124	WIE MAN DAS NÖTIGE ERLEDIGT
<i>Schriftsteller Tommy Jaud sagt, wie es kommt, dass man zu nichts kommt</i>	
126	SO TRÄGT MAN SILBER
<i>Der richtige Umgang mit grauem Haar</i>	
128	WELCHE HAARE WEGMÜSSEN
<i>Ein paar wichtige Rasur- und Trimm-Tipps</i>	

IMPRESSUM

HOW TO BE A MAN IST EINE SONDERPUBLIKATION VON

PLAYBOY Deutschland

Verlag und Redaktion

Kouneli Media GmbH, Kaiser-Ludwig-Platz 5, 80336 München
Telefon: 0 89/92 58-1972, Fax: 0 89/92 58-14 59, E-Mail: info@playboy.de; Internet: www.playboy.de

Chefredakteur: Florian Boitin

Stellv. Chefredakteur/Textchef: Philip Wolff

Art Director: Stefan Müller

Bildchefin: Corinna Beckmann

Pictorials Director: Kathrin Stadler

Pictorials: Natasa Mermer (stellv. Leitung)

Mobility und Lifestyle: Michael Brunnbauer (Leitung)

Senior Editor: David Goller

Textredaktion: Julia Haase, Philipp Nowotny (extern); Tatjana Seibel (Praktikantin)

Film & Unterhaltung: Mareike Opitz (extern)

Reportage: Alexander Neumann-Delbarre (extern)

Fashion Consultant: Ronald Becker (extern)

Grooming & Pflege: Mabel Neumann (extern)

Bildredaktion: Lara Kinnman

Grafik: Friederike Keup, Linda Lorenz, Kilian Pöpsel (Auszubildender)

Senior Mediengestalter: Bojan Likic

Senior Editor Online: Nina Habres

Mitarbeiter dieser Ausgabe: Thomas Becker, Fabrice Braun, Dr. Ute Cohen, Tommy Jaud, Tim Möller-Kaya, Marion Punschke, Studio Schöttger, Brigitte Steinmetz, Rüdiger Sturm, Thomas von Aagh

Repro: eupro Medientechnik GmbH

Schlussredaktion: Die Lektorey Madl – Ruschmann, München

Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt: Florian Boitin;

Anschrift siehe Verlag und Redaktion. Playboy Deutschland ist ein Magazin der Kouneli Media GmbH.

KOUNELI
MEDIA

Geschäftsführer Kouneli Media GmbH: Florian Boitin, Myriam Karsch

Referentin der Geschäftsführung & Presseanfragen: Katharina Mross

Verlagsleitung: Myriam Karsch

Brand Director: Oliver Horn (extern)

Head of Marketing: Elisabeth Schmidt

Director of Technology: Bojan Likic

Head of CRM: Michael Zgolik (extern)

Projektmanager Verlagsleitung: Sonja Ullmann

Senior Product Manager Digital: Yannic Riegger

Digital Brand & Creative Manager: Timo Schlosser

Team-Assistenz: Liyel Baron, Anna Bauer, Nico Habres

Verantwortlich für den Anzeigenteil: Johanna Gassner, AdTech Factory GmbH, Hauptstraße 127, 77652 Offenburg. Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 20, gültig ab 1. Januar 2022.

Vertrieb: Markus Cerny (Leitung), Lucas Lutz

Vertriebsfirma: MZV GmbH & Co. KG, 85716 Unterschleißheim; www.mzv.de

Vermarktung: BCN Brand Community Network GmbH, Geschäftsführer Burkhard Graßmann.
Veröffentlichung gem. Art 8 Abs. 3 des Bayerischen Pressegesetzes:

Verlag: Kouneli Media GmbH

PLAYBOY INTERNATIONAL GROUP

Chief Business Development Officer, Consumer Products: Allison Kopcha

Die Redaktion übernimmt keine Haftung für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und Illustrationen.

Nachdruck ist nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags gestattet. Dies gilt auch für die Aufnahme in elektronische Datenbanken und Vervielfältigungen auf digitale Datenträger. Playboy Deutschland darf nur mit Genehmigung des Verlags in Lesezirkeln geführt werden. Der Export von Playboy Deutschland und der Vertrieb im Ausland sind nur mit Genehmigung des Verlags statthaft. Playboy Deutschland erscheint monatlich.

Einzelpreis: € 8,90 inkl. gesetzlich gültiger MwSt., PLAYBOY, PLAYMATE, PLAYMATE DES MONATS, PLAYMATE DES JAHRES, das RABBIT-HEAD-Design und FEMLINMARKE sind Marken von Playboy Enterprises International, Inc. und werden gemäß der erteilten Lizenz verwendet.

© 2022, soweit nicht anders vermerkt, by Kouneli Media GmbH.

Printed in Germany

Druck: Firmengruppe APPL, appl druck GmbH, Senefelderstraße 3–11, 86650 Wemding

Playboy (German) (USPS no. 323) is published monthly by Kouneli Media GmbH.

Known Office of Publication: Data Media (a division of Cover-All Computer Services Corp.),
2221 Kenmore Avenue, Suite 108, Buffalo, NY 14207-1306. Periodicals postage is paid at Buffalo, NY 14205. Postmaster:
Send address changes to Playboy (German), Data Media, P.O. Box 155, Buffalo, NY 14205-0155.
E-Mail: service@roltek.com. Toll free: 1-877-776-5835



PLAYBOY-SERVICE

Abo-Service

Änderung von Konto- und
Adressdaten/Urlaubsnachsendung

Telefon: +49/(0)4 51/49 06-820

E-Mail: playboy@medienexpert.de

Anschrift: Playboy Kundenservice,

Kouneli Media GmbH,

Postfach 1145, 23600 Bad Schwartau

Datenschutzanfrage

Telefon: +49/(0)89/92 58-1972

Fax: 089/92 58-14 59

E-Mail: datenschutz@kouneli-media.de

Playboy-Newsletter

www.playboy.de/newsletter

E-Mail: chefredaktion@playboy.de

Einzelheftbestellung

(Print & Digital)

www.playboy.de/magazin

Leserservice & Leserbrief

Telefon: +49/(0)89/92 58-1972

Fax: 089/92 58-14 59

E-Mail: info@playboy.de




BAUME & MERCIER
MAISON D'HORLOGERIE GENEVE 1830

RIVIERA



**YOU DON'T NEED A PASSPORT
TO SEE THE RIVIERA**
since '73



10

GROSSE — MÄNNER — ÜBER GROSSE GEFÜHLE

*Jeder kennt Liebe, Freude, Trauer und Wut.
Aber nur die Besten verstehen ihre Emotionen voll auszuleben –
und sie manchmal auch zu beherrschen*



**BENICIO
DEL TORO
(*1967)
SCHAUSPIELER**

*„Vergesslichkeit
kann eine
Tugend sein.
Dann steckt
man Enttäu-
schungen
schneller weg“*

(Playboy 08/2018)

1



**CHARLES
BUKOWSKI
(1920-1994)
SCHRIFTSTELLER**

*„Die Liebe ist
der letzte
Zauber in einer
entzauberten
Welt“*

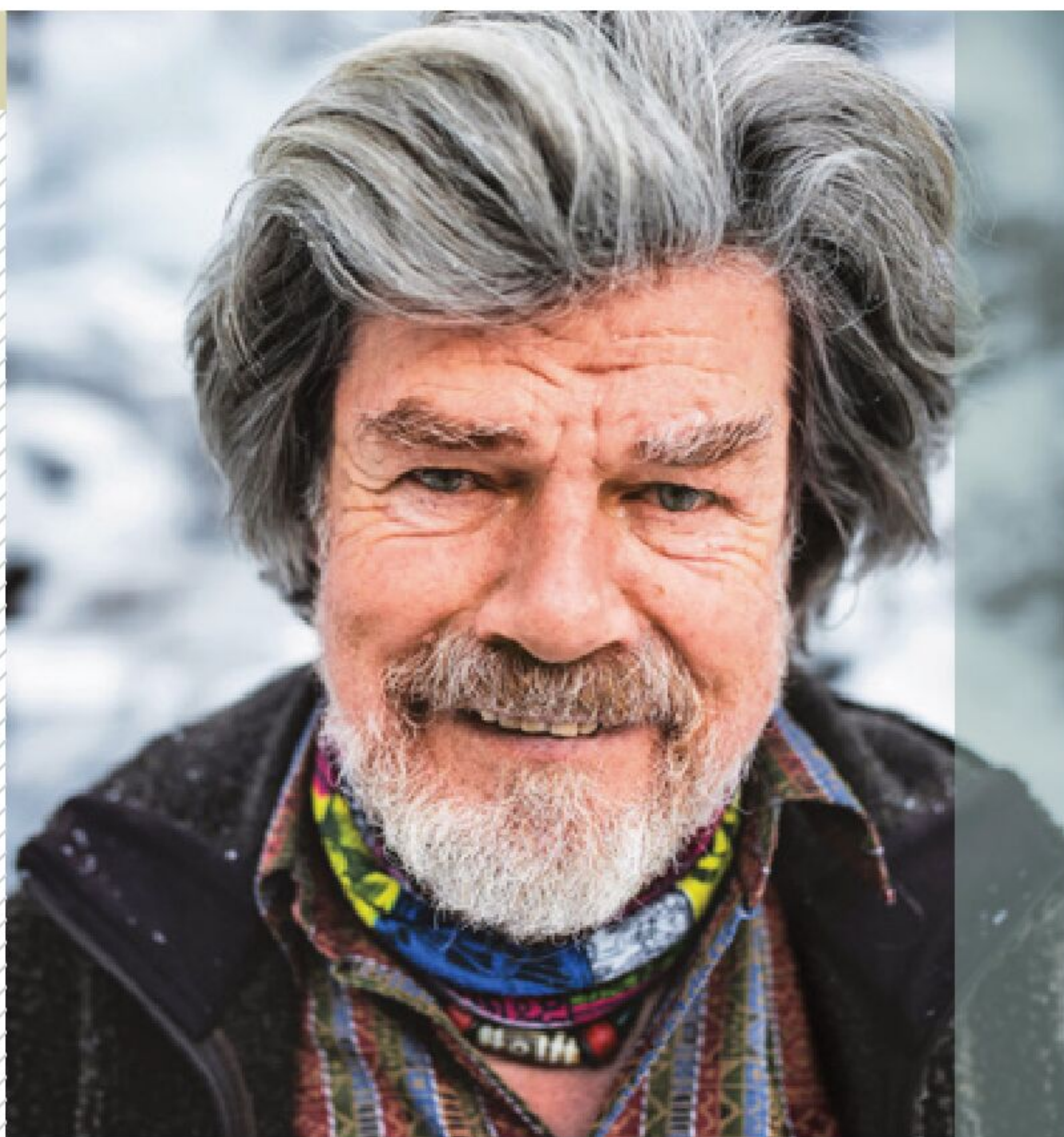
(Playboy 12/1977)

3

FRANCO NERO (*1941)
SCHAUSPIELER

„Wenn du älter wirst, weißt du eben, worauf es ankommt. Und da spielt Freundschaft eine wichtige Rolle. Wahre Liebe geht nie wirklich weg“

(Playboy 01/2022)



REINHOLD MESSNER (*1944)
ABENTEURER

4

„Viele von uns handeln, zugespitzt gesagt, gegen ihren eigenen Willen. Ich wäre der unglücklichste Mensch auf der Welt gewesen, wenn ich immerzu auf meine Träume hätte verzichten müssen“

(Playboy 02/2021)

5



MICHAEL ENDE
(1929-1995)
SCHRIFTSTELLER

„Ich kenne viele Emotionen sehr heftiger Art, aber zwei Dinge habe ich an mir nie feststellen können, das eine ist Neid, das andere ist Rachebedürfnis. Vielleicht ist das ein Defekt, den ich habe“

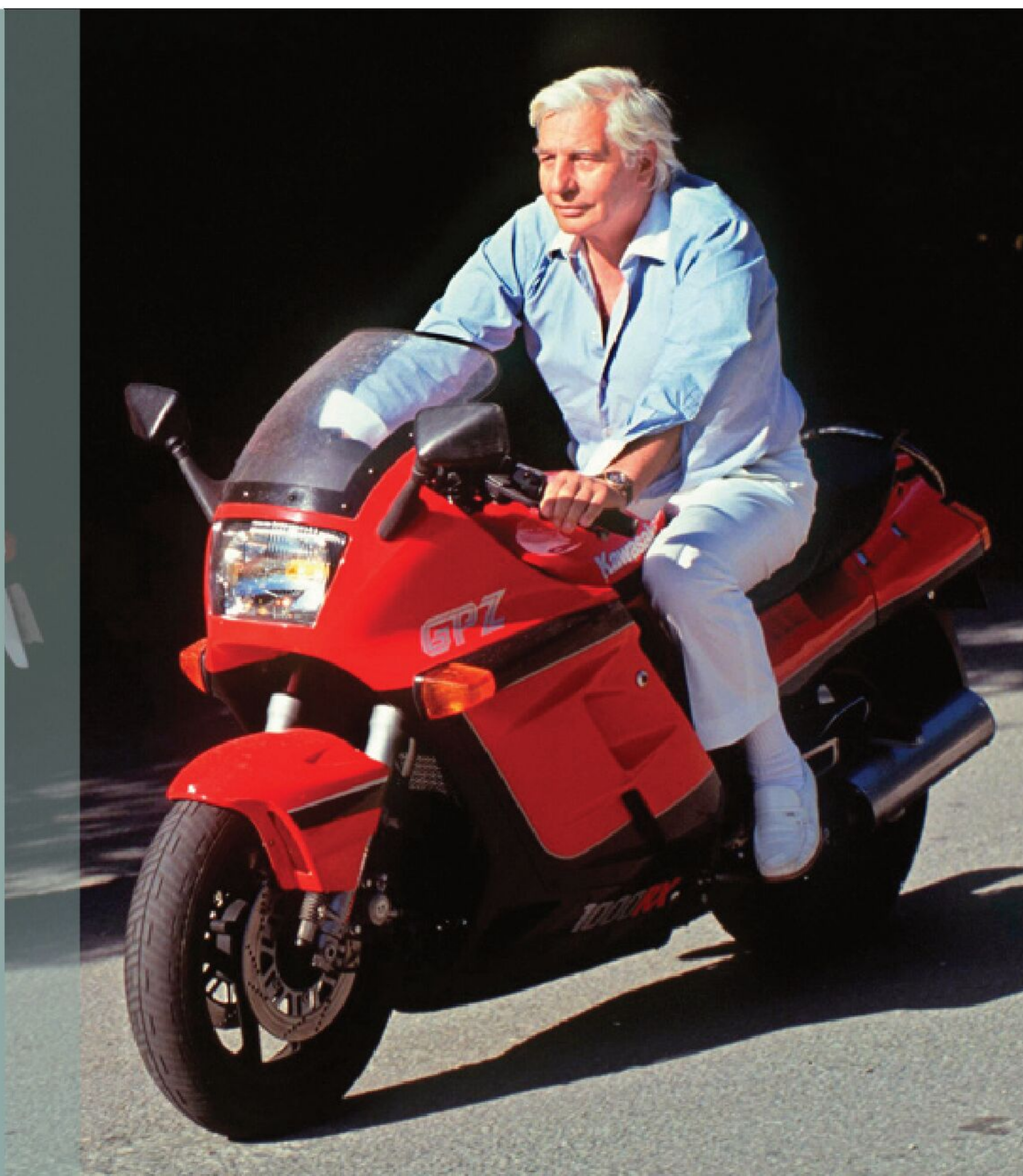
(Playboy 10/1983)

6

GUNTER SACHS
(1932-2011)
INDUSTRIELLEN-ERBE

„Ich habe mir neulich in den USA eine Kawasaki 1200 gekauft. Die gewaltige Kraft zwischen den Schenkeln wirkt wie von tausend Pferden, die gezähmt werden wollen“

(Playboy 07/2004)



7

TIL SCHWEIGER
(*1963)
SCHAUSPIELER

„Ich habe eine lange Ehe gehabt, die gescheitert ist, da habe ich oft geweint. Ich habe auch schon geweint, wenn meine Kinder traurig waren, oder bei Premierenfeiern, wenn ich mich bei meinem Team bedankt habe. Und auch bei Filmen, die gut gemacht sind, habe ich sehr nah am Wasser gebaut. Generell finde ich es gut, wenn man weint, weil: Weinen erlöst einen ein bisschen, es kann heilsam sein“

(Playboy 10/2022)



**VIGGO
MORTENSEN
(*1958)
SCHAUSPIELER**

*„Selbstlose
Liebe ist das
Schwierigste
überhaupt.
Das fordert
einem viel
Lebenskraft
ab. Ebenso
die Kunst der
Vergebung“*

(Playboy 04/2021)

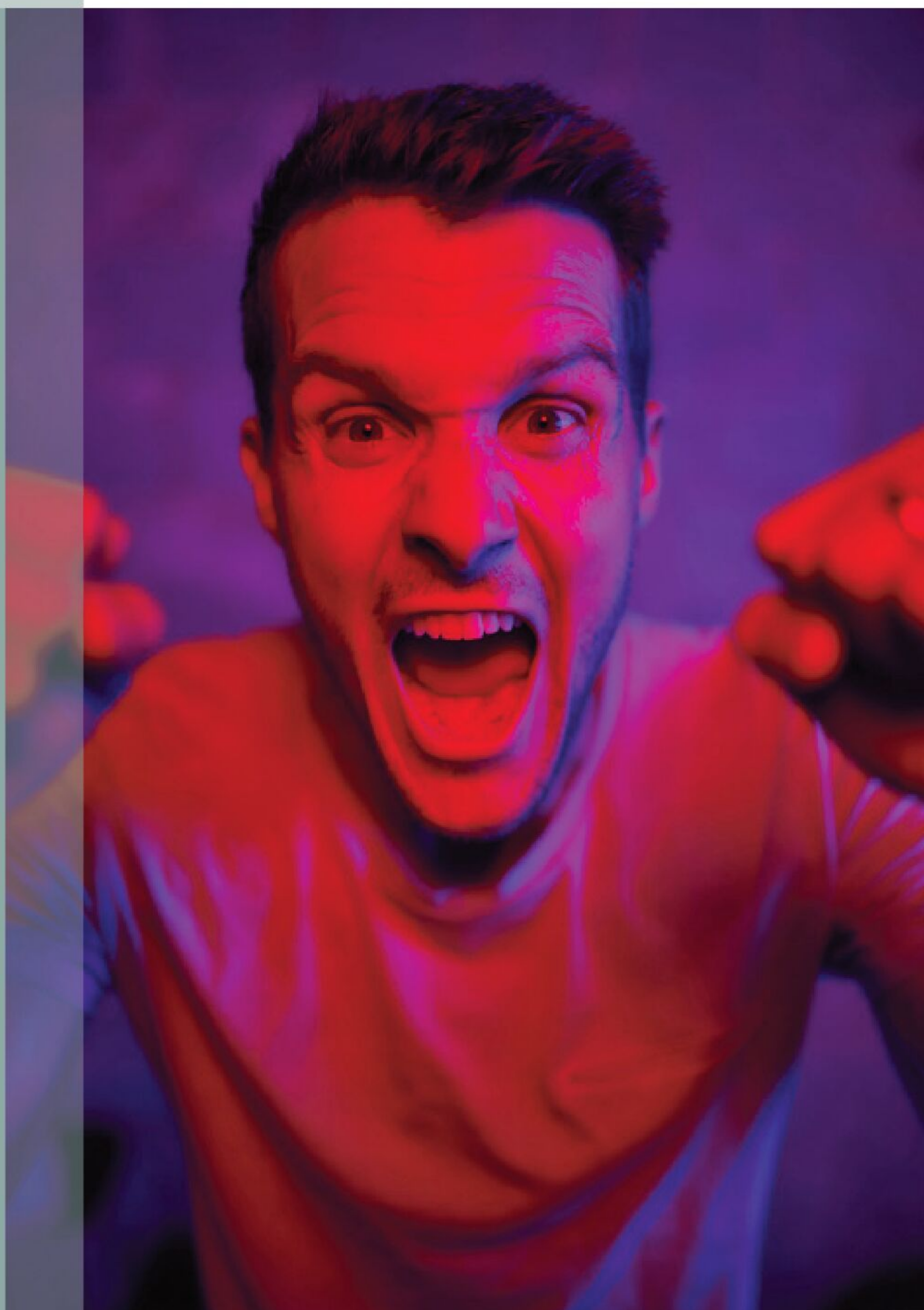
8

9

**JAN
FRODENO
(*1981)
TRIATHLET**

*„Über den Sport
habe ich zu mir gefunden,
in der Einsamkeit
habe ich gelernt, die
verschiedensten Konflikte
in mir zu lösen“*

(Playboy 05/2022)



10

**HARALD JUHNKE
(1929-2005)
ENTERTAINER**

*„Wir waren damals unbeschwerter.
Das war ein großes Nachhol-
bedürfnis an Fröhlichkeit in den
50er-Jahren. So eine Stimmung lässt
sich nicht mehr kopieren.
Das Leben war eine Party“*

(Playboy 06/1999)





Alles, was ein Mann ...

KÖNNEN

muss

*Das Leben auskosten wie Extremkletterer
Thomas Huber | Seinen Wohlstand in harten
Zeiten wahren | Der eigenen Bestimmung
folgen wie der Entdecker Mensun Bound | Emojis
richtig benutzen | Sich Jeff Bridges zum
Vorbild nehmen | Schmuck tragen | Sich und
andere an historisch Bedeutsames
erinnern*

NO
N
N

„HÖRT NIEMALS AUF, ZU TRÄUMEN UND PLÄNE ZU MACHEN“

*Seit 40 Jahren klettert
THOMAS HUBER
die spektakulärsten
Routen der Welt.
Der Ältere der berühmten
„Huberbuam“ hat aber
auch einen Tumor und
schwere Stürze überlebt.
Ein Gespräch über
extreme Höhen und
Tiefen und wieso wir alle
mutiger sein sollten*

text THOMAS BECKER



Sich mit Thomas Huber zu unterhalten ist einfach. Kurz Servus gesagt, und schon sprudelt es so aus ihm raus. Wenn da nicht das Wetter wäre: Bei unserem Treffen in München ist es lausig kalt, und es regnet ununterbrochen, dabei wollten wir eigentlich zusammen wandern. Wir vertagen das Interview über sein neues Buch also. Aber beim nächsten Mal ist der rastlose Extremsportler schon auf dem Weg in den Himalaja zu seinem neuen Abenteuer: zum Shivling, dem indischen Matterhorn. Doch auch am Telefon kann er druckreif reden.

Herr Huber, Sie haben gerade mit 55 Jahren Ihre Autobiografie geschrieben. So was macht man in der Regel am Schluss seiner Karriere – als Rückblick aufs eigene Leben. Aber wie wir Sie kennen, kann von Schluss noch lange nicht die Rede sein. Sie klettern doch weiter, oder?

Das ist jetzt eher so eine Zwischenstation. Im Buch schreibe ich auch: „Wenn du die Freiheit siehst, siehst du über den Horizont und weiter.“ Es haben sich einfach so viele Themen angehäuften, und über meine Vorträge habe ich gemerkt, dass ich etwas zu sagen habe. Ich will dem Publikum aber nicht um des Applaus willen meine Welt präsentieren. Mir geht es um etwas anderes: Über das, was ich erlebt habe, kann ich den Menschen weitergeben, dass sie mehr Mut haben sollen, ihr Leben selbst zu leben. In unserer Gesellschaft ist man teilweise so gefesselt, dass man seinem Herzen nicht mehr folgt.

Sie und Ihr Bruder Alexander sind Ihren Herzen gefolgt – was war das für ein Entscheidungsmoment?

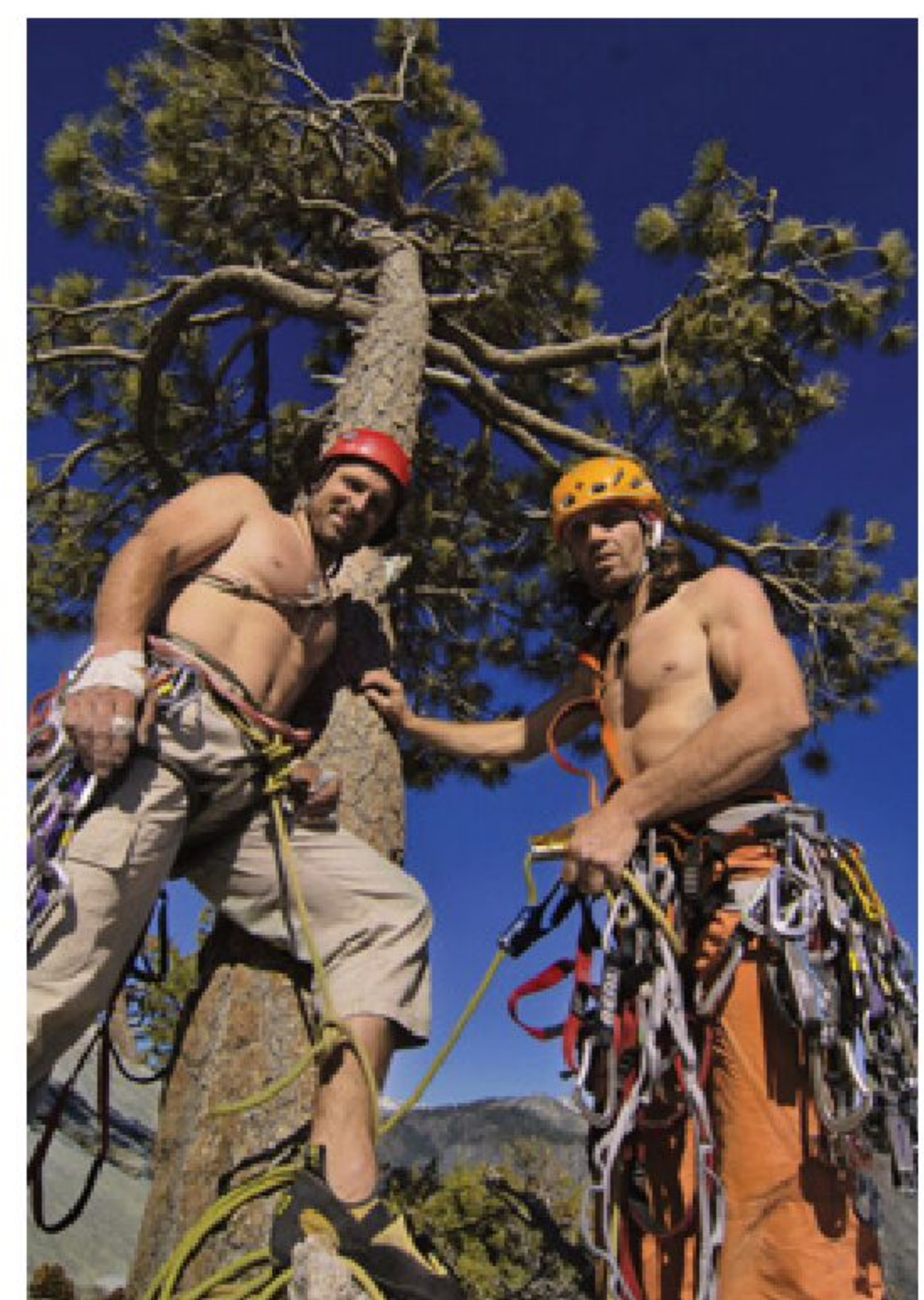
Einmal im Leben haben wir den richtigen Weg eingeschlagen und sind nach dem Studium abgebogen:

Alexander ist nicht Physiker und ich bin nicht Lehrer geworden. Wir sind den radikalen Weg gegangen und haben entdeckt: Es gibt tatsächlich die Chance, vom Bergsteigen leben zu können! Durch Vorträge und Sponsoren – und durch die Fähigkeit, auch mit weniger glücklich zu sein. Glück ist nicht nur mit Geld zu bemessen.

Ihr Vater war Bankangestellter, später Filialleiter und ist mit Ihnen und Ihrem Bruder von klein auf in die Berge gegangen, wenn auch nicht an solch extreme Wände, wie Sie sie nun schon seit vielen Jahren klettern. Ein Bürojob, wie er ihn hatte, kam für Sie nie infrage, richtig?

Da muss ich glatt widersprechen. Unser Vater, durch den wir erst so geworden sind, wie wir sind, hatte es viel schwerer, weil er sich die Bergwelt, diese Freiheit, erst erschließen und erobern musste. Er hat uns die Tür aufgemacht, und dann haben wir selbst gehen dürfen. Unser Papa ist deswegen zur Bank gegangen, weil er finanziell unabhängiger sein

SCHNELLER RUHM 2007 bestiegen Thomas (r.) und sein Bruder Alexander den El Capitan im Yosemite Valley in Rekordzeit. Der Film „Am Limit“ über diese Aktion machte sie bekannt



HÖHENRAUSCH

Schon als Jugendlicher begann Huber mit dem Extremklettern, danach feierte er große Erfolge bei Erstbesteigungen. Auch mit 56 Jahren bezwingt er immer noch Berge auf der ganzen Welt. Er lebt mit Frau Marion und drei Kindern in Berchtesgaden

wollte – um mehr Zeit zum Klettern zu haben. Aber mit 50, als er längst sehr erfolgreich im Job gewesen ist, hat er gesagt: „Diese Fesseln werden mir zu viel.“ Und er hat gekündigt, einen anderen Job gemacht, was nicht so gut funktioniert hat, wodurch wir familiär abgerutscht sind und eine finanziell ganz schwierige Zeit hatten. Aber über unser Bergsteigen haben wir es schließlich geschafft, die ganze Familie wieder gut dastehen zu lassen. Im Buch zitiere ich einen alten Philosophen: „Nur im Tal weiß man, wie großartig die Berge sind.“ Das Leben ist immer eine Welle. Das Leben ist eigentlich ein Bergsteiger: Du bist oben am Berg, erlebst die Freiheit, feierst dich – und dann geht es wieder ab ins Tal. Und erst unten kriegst du die Demut: „Wo war ich?“ Das kitzelt die Sehnsucht – und du steigst wieder auf. Wäre das Leben ein hoch gelegenes Plateau, wäre es doch langweilig, oder?

Und vielleicht bequemer?

Aber so bin ich ein Kämpfer geworden, und so haben Alexander und ich uns entwickelt. Deshalb ist dieses Buch eine Autobiografie, in der viel Philosophie drinsteckt. Wenn ich das Buch erst zum Schluss meines aktiven Lebens gemacht hätte, wäre es viel zu dick geworden.

Stichwort Kämpferherz: Ihre Karriere bestand auch aus zig Verletzungen, Sie haben einen Nierentumor und Kreuzbandrisse überstanden, 2016 sind Sie bei Filmaufnahmen an einer Felswand am Brendlberg bei Berchtesgaden 16 Meter im freien Fall abgestürzt, haben jedoch „nur“ eine Schädelfraktur erlitten. Wie überlebt man all so etwas eigentlich?

Durch das Schicksal. Weil deine Zeit noch nicht da ist. Nur dadurch. Der Tod ist grundsätzlich ein launischer Geselle. Der kommt dann, wenn du ihn nicht erwartest. Wenn ich

in diesem Moment umgekommen wäre: Es hätte nicht wehgetan. Das war ganz surreal, ganz schräg, dieser Absturz. Ich habe noch nicht einmal den Aufprall gemerkt. Als hätte eine höhere Kraft eine Schaufel Sand unter meinen Arsch geschoben. Ich bin weich gelandet. Ich bin ein gläubiger Mensch, habe da auch gebetet und seitdem keine Alpträume mehr. Ich habe nicht unbedingt Angst vor dem Tod, es ist viel wichtiger, dass man im Leben steht und sich beschenkt mit lauter wunderbaren Momenten.

**„DAS
LEBEN IST SO
WAHNSINNIG
GEIL. SEID
MUTIG, UND
BESCHENKT
EUCH MIT
DEM, WAS
IHR EUCH
ERTRÄUMT!“**

Thomas Huber

Also war dieser Sturz auch kein Grund zu sagen: Jetzt reicht's?

Überhaupt nicht. Es war vielmehr der richtige Moment zu sagen: Sei wachsam! Warum ist das passiert? Weil ich leichtsinnig war. Das war kein Grenzgang, sondern ein dummer Fehler. Das passiert immer, wenn du glaubst, du wärst sicher. Nie in einer extremen Situation. Wenn du Free Solo kletterst, sagt jeder: Um Gottes willen! Aber das ist sicher, denn dafür trainierst du. Wir wissen, dass wir sterben können, aber in uns allen ist dieser Überlebensinstinkt. Du wirst immer alles tun, um zu bestehen. Der Laie hat diese Kompetenz nicht, aber wir haben das gelernt, von klein auf. Ich kann dafür nicht Motorradfahren



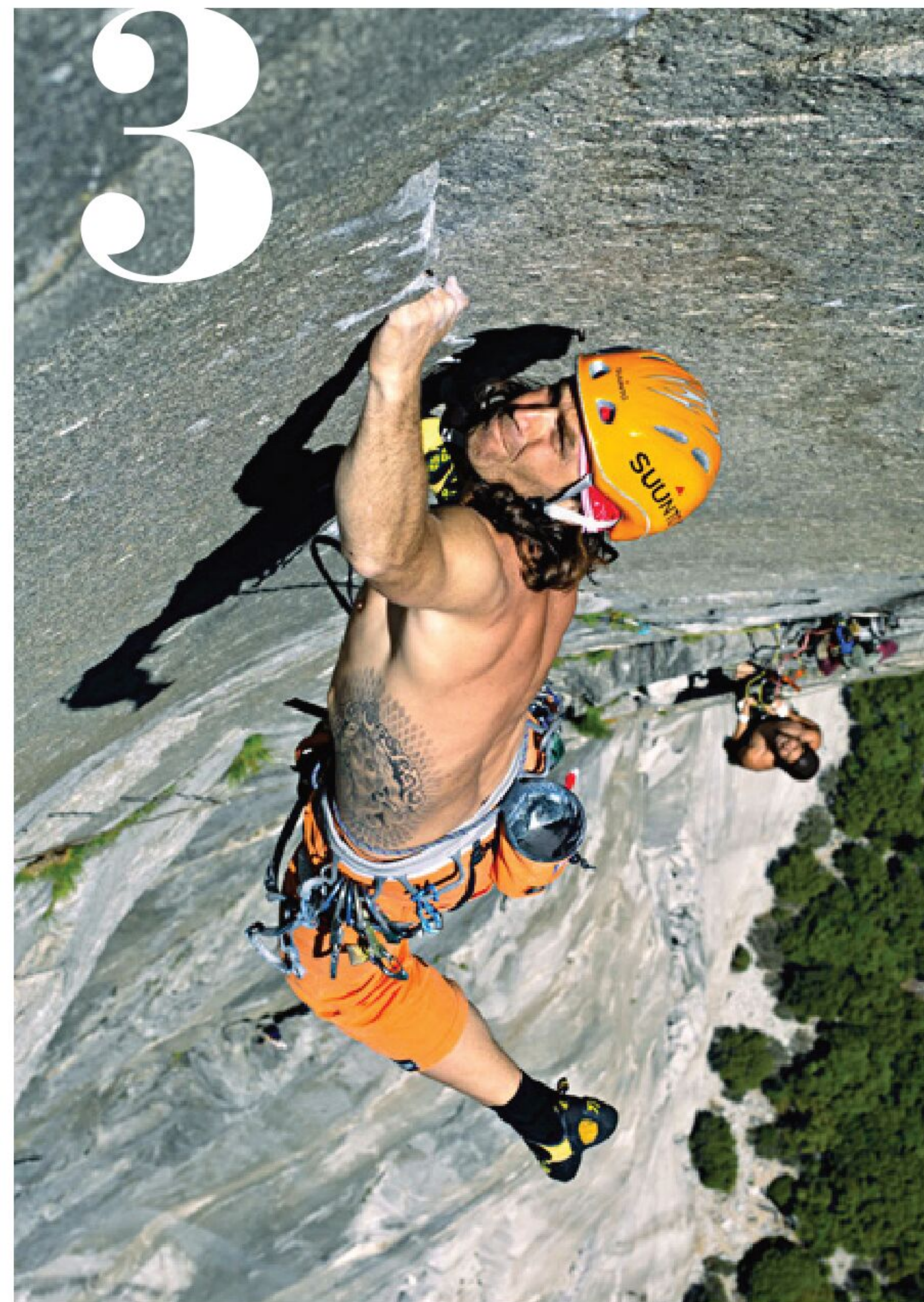
und keine Flickflacks. Und weil wir die Kompetenz haben, können wir auch ohne Seil klettern. Wir wissen zwar, dass wir dabei sterben können – aber dieses Wissen ist unsere Lebensversicherung. Erst wenn das nicht da ist, wird's gefährlich. Und so bin ich abgestürzt: Ich habe abgeseilt, und das Seil war zu kurz, weil es nicht in der Normlänge war, statt 60 nur 50 Meter.

Aber warum geht es immer weiter, selbst nach Abstürzen und trotz Ängsten, die es immer wieder zu überwinden gilt? Nur einen Monat nach dem Absturz waren Sie ja schon wieder auf Expedition ...

Nach meinen Absturz hatte ich keine Angst mehr vor dem Tod, sondern lebe das Leben. Der Tod kommt, wann er will. Das Schlimmste ist, diese Ängste zu haben und sich nicht zu trauen, etwas für dein Leben zu tun. Wenn ein 70-Jähriger sagt: „Mein großer Traum war eigentlich, irgendwann mal mit einer Harley-Davidson rumzufahren. Aber jetzt bin ich zu alt“, dann sag ich: „So ein Mist! Geh, und kauf dir jetzt eine!“ Das Leben ist so wahnsinnig geil. Seid mutig und beschenkt euch mit dem, was ihr euch erträumt! Und wenn ihr mit der Harley einen Unfall baut und im Jenseits landet, dann ist es der schönste Moment in eurem Leben gewesen. Ich will das gar nicht bewerten, aber für den einen ist die Zeit, die Quantität das Höchste, für den anderen ist es die Qualität in dieser Zeit. Das muss je-



GIPFELTREFFEN
1. Auf der La Silla in Patagonien nach der Erstbegehung über die Westwand. 2. Vor zwei Jahren bestieg Thomas (r.) mit seinem Vater und seinem Bruder die Watzmann-Ostwand, da war sein Vater schon 81 Jahre alt. 3. Die Steilwand „The Nose“ am El Capitan ist 1000 Meter hoch. Die Erstbesteigung 1958 dauerte 47 Tage, die „Huberbuam“ brauchten nur 2:45 Stunden



der für sich entscheiden, jeder muss sich selbst hinterfragen.

Sie haben drei Kinder, alle sind sportlich, aber nicht so extrem wie ihr Vater. Könnten Sie damit umgehen, wenn die ebenfalls Free Solo oder Ähnliches klettern würden?

Elias ist Snowboarder, fährt im Weltcup und ist auch schon ein paar steilere Rinnen gefahren, sodass ich gesagt habe: „Hey Junge, pass auf!“ Als besorgter Vater kaufe ich ihm einen ABS-Rucksack, eine Lawinenschaufel und sage: „Bitte nimm das mit!“ Ich sage aber auch: „Du musst wissen, was du tust. Und bitte sei dir bewusst, was du tust.“ Oder Amadeus, der mittlere Sohn, der in jungen Jahren richtig wild auf dem Downhill-Bike unterwegs war, sodass ich dachte: „Bist du narisch!“ Da machst du echt lieber die Augen zu! Aber die beiden hören zu. Solange du Weisheiten von anderen übernimmst, bist du auf dem besten Weg zu bestehen, im Sport

und überall. Ich hätte kein Problem, wenn meine Söhne oder auch meine Tochter Extrem-Alpinismus betreiben würden, aber sie tun's ja nicht, sondern gehen ihren eigenen Weg.

Wir haben schon über das Abbiegen auf einen anderen Weg gesprochen. Haben Sie im Leben immer die richtige Abzweigung erwischt?

Ich glaube, dass ich während der Studienzeit einiges hätte anders machen können, auch in dieser Situation, die uns finanziell an den Abgrund gebracht hat. Vielleicht müsste ich hin und wieder mal aufhören, nicht zu starrsinnig sein. Das wäre ganz cool, aber ich bin so, wie ich bin. Ich bin der Wilde, der an die perfekte Linie glaubt und sich dadurch manchmal auch ein bisschen im Weg steht.

Und diese Suche nach der perfekten Linie geht immer weiter?

Solange ich auf einen Gipfel steigen kann und nur noch den Horizont

und die Freiheit dahinter sehe, werde ich ruhiger, beseelt von unfassbaren Glücksgefühlen. Deswegen wird das immer weitergehen. Vor zwei Jahren sind Alexander und ich mit unserem Papa, der 81 ist, durch die Watzmann-Ostwand geklettert. Sechster Schwierigkeitsgrad! Einmal haben wir gefragt: „Geht's, Papa?“ Da hat er uns zusammengestaucht: „Was heißt, ob's geht? Geht's bei euch?“ Also: Hört niemals auf, zu träumen, Pläne zu machen und Dinge mutig umzusetzen! Das Leben ist einfach der Wahnsinn! 🐣



ZWISCHENBILANZ
Anfang Dezember erscheint Thomas Hubers Autobiografie „In den Bergen ist Freiheit. Ein wildes Leben“ (Malik, 25 Euro).

„ICH RATE ZUR ‚OPERATION DAGGOBERT“

*Zwischen Inflation
und Kursstürzen verliert
unser Geld an Wert.
Der Finanzexperte
DIRK MÜLLER
verrät, mit welcher
Strategie man
die derzeitige Krise
überstehen kann*



text
MICHAEL
BRUNNBAUER

Herr Müller, wie beurteilen Sie die aktuelle Lage unserer Wirtschaft?

Aufgrund der steigenden Zinsen der US-Notenbank werden wir einen weltweit massiven Einbruch der Konjunktur sehen. Infolgedessen werden alle Geldanlagen, egal, ob Aktien, Anleihen, Rohstoffe, Immobilien oder Kryptowährungen, unter die Räder kommen. Oder anders formuliert: Vor ein paar Monaten habe ich noch mit diversen Firmen telefoniert, und alle sagten, die Auftragslage sehe gut aus. Aber seit etwa acht Wochen klingelt

kein Telefon mehr. Im Gegenteil, es gibt nur noch Stornierungen. Wir erleben eine Vollbremsung der Weltwirtschaft nach einer ohnehin schon schwachen Situation der letzten zwei Jahre.

Wie schlägt sich das auf die Stimmung an den Börsen nieder?

Wir erleben gerade eine sehr spannende Zeit. Die großen Vermögen dieser Welt wurden in solchen Phasen gemacht. Die Kennedys haben ihr Geld in der Weltwirtschaftskrise Ende der 1920er-Jahre verdient, genauso auch der alte Onassis. Was jetzt passiert, ist eine Chance, die bekommt man einmal alle hundert Jahre. Es werden ganz viele Menschen alles verlieren, aber einige wenige werden auch sehr reich. Das richtige Timing ist entscheidend, man darf nicht zu früh ins fallende Messer greifen. Man muss abwarten. Und dann, wenn es plötzlich anfängt, Gold zu regnen, muss man Eimer und Fingerhüte rausstellen. Dann heißt es: all in.

Was heißt „Gold regnen“ - und was für eine Strategie schlagen Sie vor?

Im Moment rate ich jedem Anleger zur sogenannten „Operation Dagobert“, sprich: sein Geld zusammenzuhalten und nichts auszugeben. Inflation hin oder her – die noch zu erwartenden Kurseinbrüche werden höher ausfallen als die Inflationsverluste. Legen Sie jeden Euro, den Sie nicht brauchen, zur Seite, und warten Sie auf den Moment, wenn alles absolut im Keller ist. Wenn dann die US-Notenbank den Geldhahn wieder aufdreht – das meine ich mit „Gold regnen“ –, dann sollte man alles investieren, was man hat. Denn für eine kurze Zeit wird alles sehr billig sein.

Wann kommt dieses Zeitfenster?

Das ist die Frage aller Fragen. Im Moment lassen die Zinserhöhun-

gen den Markt kollabieren, aber an irgendeinem Punkt wird die US-Notenbank eine 180-Grad-Wende vollziehen, und dann werden die Kurse wie bei einem Geysir explosionsartig nach oben schießen. Ich denke, das wird in einem Zeitfenster innerhalb der nächsten zwölf Monate passieren, aber bis dahin wird die Notenbank erst einmal noch die Zinsen deutlich anziehen.

„FÜR EINE KURZE ZEIT WIRD ALLES SEHR BILLIG SEIN“

Dirk Müller

Im Moment sind wir bei 3,25 Prozent, diese Zahl wird aber vermutlich noch auf 4,5 Prozent steigen.

Schlittern wir dann nicht in eine Rezession?

Wir sind bereits in einer. Die eigentliche Frage ist, wie lange sie anhalten wird. Optimisten gehen von wenigen Monaten aus, ich denke aber, es wird etwas länger dauern, und rechne noch mit Kursverlusten von mindestens 20 bis 30 Prozent. Andere denken, es könnte sich sogar über zwei bis drei Jahre hinziehen. Sollten sie recht behalten, dann wäre auch ein Cut von 70 bis 90 Prozent möglich. Rein theoretisch könnte das eine der größten Weltwirtschaftskrisen aller Zeiten werden. Das halte ich zwar für unrealistisch, aber ganz ausschließen lässt sich das nicht. Allerdings: Wir unterhalten uns jetzt Anfang Oktober – wenn Ihr Heft Ende November auf dem Markt ist, kann schon wieder alles anders aussehen.

Warum erhöht die US-Notenbank überhaupt die Zinsen so stark?

Der offizielle Grund ist die Bekämpfung der Inflation. Aber meiner Einschätzung nach passiert das

auch zu einem gewissen Grad aus militärischen und geopolitischen Gründen. Die Amerikaner haben schon seit vielen Jahren das Problem, dass ihnen China die wirtschaftliche Weltherrschaft streitig macht. Ein solcher Machtkampf kann irgendwann auch zu militärischen Auseinandersetzungen führen. Und bevor das passiert, versuchen die Amerikaner, den Chinesen lieber wirtschaftlich den Stecker zu ziehen. Das Gleiche haben sie 1989 schon einmal mit Japan durchgezogen. Das war eine ähnliche Situation. Japanische Unternehmen hatten einen Großteil der

US-Unternehmen aufgekauft. Die gleiche Geschichte, die man jetzt über China erzählt. Und was haben die Amerikaner gemacht? Sie haben auf den richtigen Moment gewartet und dann innerhalb weniger Monate die Zinsen steil gezogen. Was passierte? Die Japan-Blase platzte. Das Land hat sich bis heute nicht mehr davon erholt.

Aber Japan ist von der Bevölkerungsgröße nicht vergleichbar mit China.

Es gilt aber das gleiche Grundprinzip. In den letzten 20 Jahren konnten Investoren Geld im Westen für unter ein Prozent Zinsen bekommen und günstig in China investieren – bei einem zweistelligen Wirtschaftswachstum. Also egal, was man investiert hat, man hat dabei sicher Profit gemacht. Das war eine Art Goldrausch. Und so wurde jedes Jahr immer mehr Geld aufgenommen und nach China gebracht. Nur: Wachstum funktioniert nicht unendlich. Über die letzten Jahre ging es von zwölf Prozent wieder auf fünf Prozent nach unten. Und

genau in dieser Situation drehen die Amerikaner jetzt die Zinsen nach oben. Auf der einen Seite wird also Geld teurer, und auf der anderen Seite sinkt die Rendite. Die Folge: Kapitalflucht. Alle, die über die letzten 20 Jahre in China investiert haben, versuchen, ihr Geld wieder rauszuziehen. Das kann den Koloss zum Stürzen bringen. Und genau darauf spekulieren die Amerikaner.

Aber macht man damit nicht auch die eigene Wirtschaft kaputt?

Aus Sicht der Amerikaner sind ein bis zwei Jahre Rezession ein Preis, den man gerne zahlt, um China zumindest für drei bis vier Jahrzehnte die Weltherrschaft streitig zu machen.

Was bedeutet das für Europa und Deutschland?

Jede Menge Kollateralschaden. Wir hängen irgendwo dazwischen. Europa kann die Zinsen nicht anheben, sonst fliegen uns Italien und Spanien um die Ohren. Parallel haben wir noch unsere hausgemachten Probleme mit der Energieversorgung, sprich: Atomausstieg und russischer Gasstopp.

Glauben Sie, Deutschland kann diese Probleme stemmen?

Wir werden vermutlich innerhalb von 12 bis 24 Monaten eine riesige Pleitewelle erleben. Die Mittelschicht wird unter die Räder kommen. Überleben werden nur die großen Discountunternehmen unten und die High-End-Luxusfirmen oben. Die Marken und Unternehmen in der Mitte gehen zwischen explodierenden Rohstoffpreisen und wegbrechender Kundschaft kaputt. Ich gehe davon aus, dass am Ende dieses Prozesses Deutschland auf das

wirtschaftliche Niveau von Frankreich fallen wird.

Gibt es nichts, was man dagegen unternehmen könnte?

Nein, dafür sind wir, weltwirtschaftlich gesehen, zu klein. Wir bräuchten so etwas wie die Vereinigten Staaten von Europa. Wie schon Helmut Kohl sagte: Es ist ein Irrglaube anzunehmen, dass eine Währungsunion ohne politische Union funktionieren kann. Aber dazu war man nie bereit, die Unterschiede waren einfach zu groß. Die reichen Länder wollen nicht für die armen zahlen. Wenn sich aber, wie gerade erwähnt, die bisherigen Unterschiede nivellieren, steigt vielleicht auch die Bereitschaft, eine gemeinsame Politik zum eigenen gemeinsamen Vorteil zu betreiben. Das ist eine große Chance. Aber damit das alle wollen, muss es erst einmal noch deutlich schlechter werden.

Welche Aktien würden Sie für den „Goldregen-Moment“ empfehlen?

Im Moment würde ich, wie gesagt, nichts kaufen. Obwohl einige Titel wie Ebay, PayPal oder Qualcomm gerade bewertungsmäßig sehr günstig sind. Auch die können sich in der heutigen Situation noch

Marken, und das Metaverse bietet ein riesiges Potenzial, vielleicht wird es sogar das nächste Internet.

Gilt nicht Gold traditionell als inflationssicher?

Tatsächlich hat die Geschichte gezeigt, dass Gold nur bedingt als Inflationsschutz funktioniert. Klar wird es in der Zeit besser als die meisten Aktien performen, trotzdem gleicht Gold nur selten die Wucht der Inflation vollständig aus.

Kryptowährungen?

Die sind meiner Meinung nach ein reines Spekulationsobjekt. Man hat in den letzten Monaten gesehen, dass sich Nasdaq und Bitcoin fast eins zu eins gleich entwickelt haben. Als Absicherung bringt das also überhaupt nichts. Im Gegenteil, die meisten Investoren sind Zocker, und sollte es wirklich einen radikalen Abverkauf geben, wird es diese künstlichen Währungen am härtesten treffen. In dem Moment, wenn die Leute ihre Arbeitsplätze verlieren, aber trotzdem ihre Rechnungen bezahlen müssen, wird es einen radikalen Abverkauf liquider Mittel geben. Und Kryptowährungen lassen sich sehr schnell verkaufen, die Kurse schmieren dann ins Bodenlose ab.

Immobilien gelten dagegen als grundsolide, oder?

Immobilien waren über die letzten Jahre völlig überteuert, während die Mieten das aufgrund von Mietpreissbremsen in Deutschland überhaupt nicht ausgeglichen haben. Und alle, die jetzt Immobilien auf Pump zu günstigen Zinsen finanziert haben, denen wird das in nächster Zeit um die Ohren fliegen. Auf einmal müssen sie statt einem Prozent Zinsen irgendwas zwischen fünf und sieben Prozent bedienen. Das heißt, viele Leute werden in Schwierigkeiten

„WIR WERDEN VERMUTLICH EINE RIESIGE PLEITEWELLE ERLEBEN“

Dirk Müller

halbieren. Aber langfristig sind das bestimmt gute Aktien, die man auf dem Zettel haben sollte. Ein anderer Tipp: Meta. Die sind von 400 auf 130 gefallen. Klar, mag ich so ein Weltherrschaftsunternehmen nicht, aber werden die jemals pleitegehen? Nein. Facebook, WhatsApp und Instagram sind alles starke



FOTO: MARVIN STRÖTER

kommen und verkaufen müssen mit der Folge, dass die Immobilienpreise flächendeckend nach unten gehen. Also auch hier gilt die Devise: erst mal abwarten.

Was ist mit Rüstungsaktien?

Dazu habe ich eine klare Antwort: Ich habe in meinem Leben noch nie eine Rüstungsaktie gekauft, und ich werde jetzt auch nicht damit anfangen. Allein die Vorstellung, ich hielte Rüstungsaktien und müsste mich eigentlich insgeheim freuen, wenn irgendwo Raketen einschlagen oder Panzer rollen, weil dadurch mein Konto steigt, das gefällt mir ganz und gar nicht. In diese ethische Zwickmühle will ich mich nicht begeben. Das Gleiche gilt übrigens auch für Lebensmittelwerte. Selbst wenn ich sicher wüsste, dass morgen Reis und Mais beim Zehnfachen stehen, würde

ich damit nicht spekulieren. Das treibt nur den Preis hoch mit der Folge, dass irgendwo Kinder hungrig ins Bett gehen. Das ist eine Sauerei.

Was halten Sie von besonders nachhaltigen, sprich grünen Aktien?

Langfristig gesehen, können die sehr interessant sein. Schau dir die heutige Politik an, letztendlich wissen wir alle, wo die Reise hingeht. Aber der Umbau unserer Gesellschaft wird noch sehr lange dauern, im Moment sehe ich da noch keine guten Renditen.

Wie wäre es mit Oldtimern oder Luxusuhren?

Ich habe tatsächlich auch eine solche Investition gemacht, und

zwar in Whiskys. Ich trinke gerne schottische Single Malts, und das ist ein Markt, der seit Jahren auch nur eine Richtung kennt. Aber wenn ich das langfristig auf 20 Jahre betrachte, gibt es zwei Möglichkeiten: Entweder ist der Whisky in dieser Zeit deutlich im Wert gestiegen, oder es interessiert sich niemand mehr für die Flasche, dann trinke ich den edlen

Tropfen einfach selbst. Also eine Win-win-Situation für mich (*lacht*). Aber im Ernst, ich sehe so etwas eher als Fun-Investment. Wenn man an einem schönen Auto, einer Uhr oder eben einem Whisky seine Freude hat, soll man das machen. Aber als reines Investmentobjekt würde ich es nicht empfehlen. Die Risiken sind zu unkalkulierbar. Das Gleiche gilt im Übrigen auch für den Kunstmarkt.

Haben Sie noch einen letzten Tipp, den Sie unseren Lesern in der Krise mit auf den Weg geben wollen?

Viele stellen sich immer die Frage: Wie lege ich mein Geld an? Dabei wäre die eigentlich wichtigere Frage: Wie

stelle ich mich mental auf, um mit einer Krise gut umzugehen? Denn je heißer es wird, desto wichtiger ist es, cool zu bleiben. Bevor also die Emotionen hochschlagen und man zum falschen Zeitpunkt die falsche Investment-Entscheidung trifft, sollte man sich einen Masterplan zurechtlegen, in dem man ganz klar festlegt, wann und zu welchem Kurs man etwas kaufen oder verkaufen will. Und daran sollte man sich dann auch halten, egal, was der Bauch sagt. 

„MISTER DAX“
Dirk Müller ist ein deutscher Fondsmanager und Autor mehrerer Bücher rund um die Themen Börse und Wirtschaft. Ursprünglich bekannt geworden ist er durch seinen prominenten Arbeitsplatz an der Frankfurter Börse direkt unter der Dax-Kurstafel, was ihm den Spitznamen „Mister Dax“ einbrachte. Heute leitet er als Inhaber der Finanzethos GmbH den von ihm aufgelegten „Dirk Müller Premium Aktien Fonds“, den er unter anderem auf einen bevorstehenden Kurscrash speziell aufgelegt hat. Daneben betreibt er die Website cashkurs.com

ERFOLGS-NAVIGATOR

*Seit den späten
1970er-Jahren spürt
Mensun Bound weltweit
Schiffswracks auf.
Einen Sextanten
braucht er dafür heute
meist nicht mehr –
aber den Mut und
Scharfsinn aller großen
Forschungsreisenden*



Der WELT-ENTDECKER

KÖNNEN | DER EIGENEN BESTIMMUNG FOLGEN

Im Frühjahr 2022 machte sich der Brite MENSUN BOUND als „Indiana Jones der Tiefsee“ unsterblich: mit dem Fund der legendären „Endurance“ am Grund des Südpolarmeers. Wie er dazu kam? Er hat sein Leben dem Abenteuer verschrieben

text RÜDIGER STURM

M

ensun Bound steht in 70 Meter Tiefe auf dem Grund des Meeres, als er einen der größten Momente seiner Karriere erlebt. Und beinahe den letzten. Es ist 1997 vor der Küste Vietnams. Im Licht seiner Stirnlampe hat er soeben das „Hoi

An“-Wrack erblickt – eine mit kostbarem Porzellan beladene Dschunke, die im 15. Jahrhundert hier gesunken war. Lange hatte Bound nach ihr gesucht. Nun liegen ihre Überreste vor ihm: ein Hügel aus Scherben und Trümmern von unschätzbarem Wert. Er kann sein Glück kaum fassen, behutsam steigt er auf den Hügel – da reißt ihn etwas mit Gewalt nach hinten.

Bound, schon damals in der Fachwelt ein hochgeschätzter Meeresarchäologe, ist mit einem mannshohen Metallgestell verkabelt, das ihn wie ein Aufzug in die Tiefe des Südchinesischen Meeres befördert hat. Das Gestell ist umgekippt und hat ihn von den Füßen geholt. Die Taue, an denen es wieder in die Höhe gleiten soll, sind heillos verheddert. Verzweifelt versucht er, sie zu entwirren. Immer wieder. Vergeblich. Der Körper kühlt in dieser Meerestiefe schnell aus, Bounds Bewusstsein schwindet – da lösen sich die Seile plötzlich doch, und es gelingt ihm, den Aufzug wieder flottzukriegen. Meter um Meter steigt er nun auf. Er spürt, wie das Wasser wärmer wird. Er sieht das Licht an der Oberfläche. Er weiß, er wird überleben.

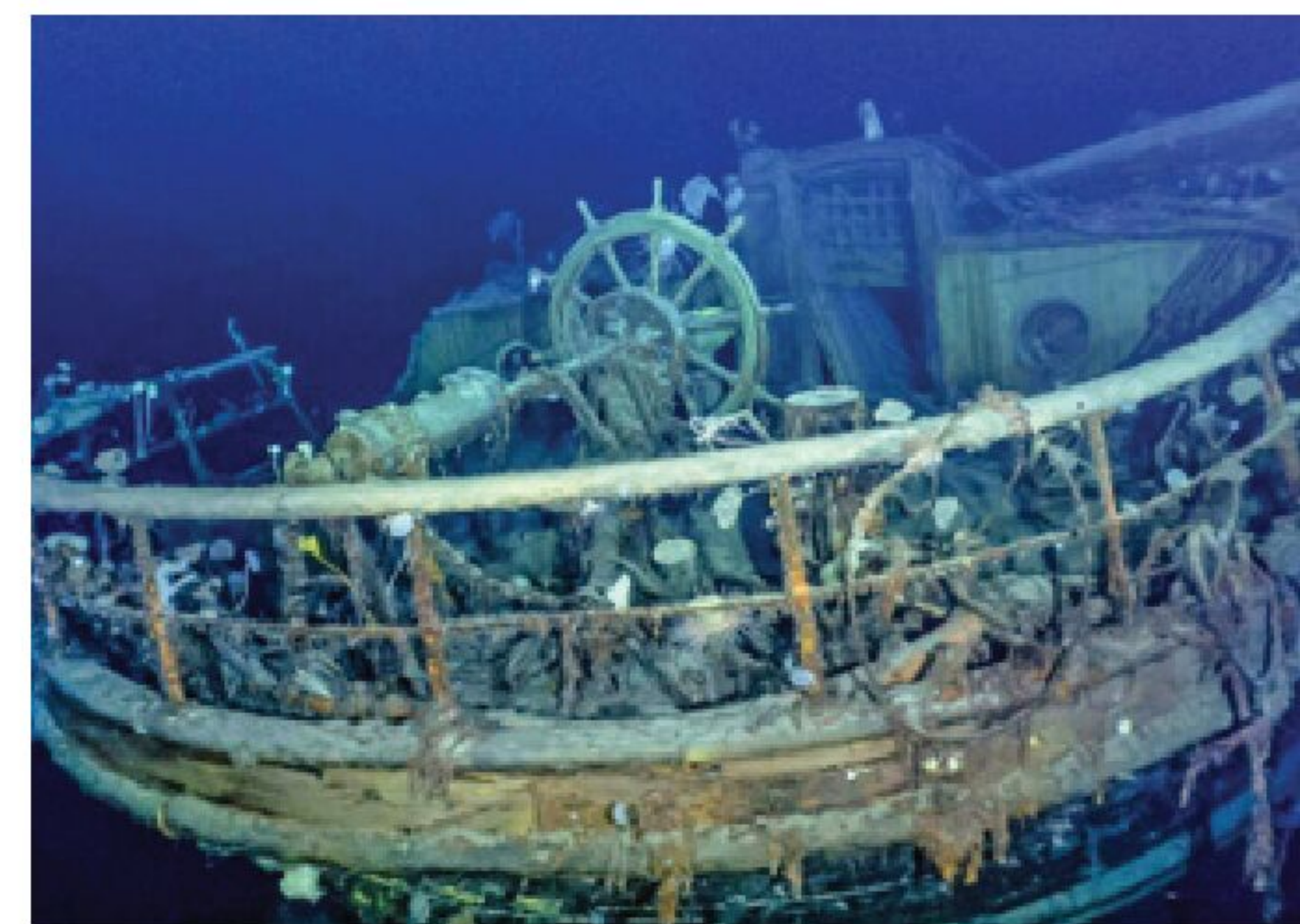
„Ich habe damals Gott in die Augen geschaut“, sagt Mensun Bound 25 Jahre später in den Telefonhörer, und man meint, noch immer Erleichterung in seiner Stimme zu hören. Es war nicht seine einzige Begegnung mit dem Allmächtigen, wohl aber die intensivste. Wäre sie anders ausgegangen, die Welt hätte viel zu früh einen großen Entdecker verloren: Bound, Brite und inzwischen 69 Jahre alt, gilt heute als weltweit führend in seinem Fach. „Indiana Jones der Tiefsee“ hat ihn der Discovery Channel getauft.

Und das schon lange vor seinem größten Coup, der ihn vor Kurzem auch in den Augen der Weltöffentlichkeit zum Star machte: Im März 2022 fand Bound so etwas wie den Heiligen Gral der Meeresarchäologen – die legendäre „Endurance“, das Schiff, mit dem 1915 der Polarforscher Ernest Shackleton bei seiner berühmten Antarktis-Expedition unterwegs war. Mehr als 100 Jahre lang war es verschollen. Einige Crew-Mitglieder hätten vor Freude Luftsprünge gemacht, erinnert sich Bound an den Moment, in dem er das Wrack auf einem Sonarbild erblickte. „Ich selbst lächelte einfach nur in mich rein.“

Der Fund machte weltweit Schlagzeilen, denn die Geschichte Shackletons ist nicht nur in Großbritannien unvergessen: Seine „Endurance“ geriet ins Packeis, wurde zerquetscht, und Shackleton und seine Männer schlugen sich anderthalb Jahre lang durch die Antarktis, bevor sie Rettung fanden. Mehr als einmal wurde die Geschichte verfilmt – und seit den frühen Nullerjahren auch immer wieder nach dem Schiff gesucht –, bis Bound es jetzt mithilfe von Tauchrobotern in 3000 Meter Tiefe fand. Kein Zufall, sondern das Resultat einer Bestimmung, die tief in Bounds Biografie wurzelt.

Mensun Bound wuchs auf den Falklandinseln auf, 400 Kilometer vor der Küste Feuerlands. Im Hafen vor dem elterlichen Haus sah er jeden Tag die Überreste alter Segelboote, die am Kap Hoorn zerschellt waren, dem südlichsten

„ENDURANCE“-WRACK
Lange suchten Experten danach. Im März 2022 fand Bound es in 3000 Meter Tiefe – und in erstaunlich gutem Zustand. Ein Grund dafür: Wegen der Kälte leben dort unten kaum Tiefseeorganismen, die es zersetzen



Punkt Südamerikas und größten Schiffsfriedhof der Welt. Die Bootsrümpfe waren sein Spielplatz, die Geschichten von Antarktis-Expeditionen weckten seine Sehnsucht. „Der Hunger nach Abenteuer“, sagt Bound, als wir miteinander telefonieren, „hat mich regelrecht verzehrt.“

Weil seine Eltern keine Hochschulausbildung finanzieren können, heuert Bound nach dem Ende seiner Schulzeit auf einem Dampfer an. Teil des Deals ist, dass ihn die Eigner auf eine Marineakademie schicken. Aber dann verkaufen sie das Schiff, brechen die Abmachung – und Bound begibt sich auf sein erstes großes Abenteuer: Obwohl er weder Geld für die Studiengebühren hat noch für ein Flugticket, bewirbt er sich an US-Universitäten und bekommt tatsächlich einige Zusagen. Also macht er sich auf den Weg nach Norden. Per Anhalter. Acht Monate lang trampet er von der Südspitze des Kontinents bis nach New York. Er wird von bolivianischen Grenzpolizisten verhaftet, die ihn wegen des Verdachts auf Drogenschmuggel exekutieren wollen, er überquert piranhabevölkerte Flüsse und tuckert in einem lecken Schiff durch einen Meeresstreifen voller Haie.

Ein weiteres Problem erwartet ihn nach der Ankunft in New York: Er braucht ein Uni-Stipendium. Also geht er in seiner abgewetzten Kleidung ins Büro einer Stiftung in der noblen Fifth Avenue, wo ihm die Sekretärin lang und breit erklärt, warum man ihn nicht unterstützen könne. Doch einer der Treuhänder der Stiftung bekommt die Diskussion mit, bittet den abgerissenen Möchtegernstudenten in sein Büro, hört sich seine Geschichte an – und gewährt ihm das Stipendium.

Mit derselben Hartnäckigkeit, mit der sich der junge Bound seine Ausbildung erkämpft, zieht er sie auch durch. Summa-cum-Laude-Abschluss in New Jersey, wissenschaftlicher Mitarbeiter am Metropolitan Museum in New York, dann Stipendium im britischen Oxford, wo er 1985 – im Alter von 32 Jahren – Leiter der ersten universitären Abteilung für Unterwasserarchäologie wird. Die Leidenschaft, die ihn antreibt, spürt man bis heute im Gespräch mit ihm: Er erzählt mit einer Mischung aus Akribie und Begeisterung – aber ohne jeden Hang zur Selbstdarstellung. Eher wirkt er manchmal wie ein Träumer, allerdings mit dem Beharrungsvermögen eines Extremsportlers. Und der Klarheit eines Mathematikers.

Der Gefahren seiner Tauchexpeditionen, die er ab den späten 70er-Jahren immer öfter unternimmt, ist er sich stets bewusst. „Wenn du Hunderttausende Male tauchst,

„ENDURANCE“-EXPEDITION
Mithilfe eines Tauchroboters (1) suchten Bound und die rund 60 Wissenschaftler an Bord des Eisbrechers „Agulhas II“ (2) ein 15 mal 18 Kilometer großes Areal im Südpolarmeer ab. Dort vermuteten sie das Wrack der „Endurance“, die 1915 vom Packeis eingeschlossen und schließlich zerdrückt wurde (3). Für Bound (4) war der Fund der „Endurance“ der wohl wichtigste seiner Karriere



1



3

wirst du statistisch gesehen einen Unfall haben, das ist unvermeidlich“, sagt Bound. „Die Frage ist nur, wie schlimm er ist und wie du damit umgehst. Letztlich machst du vor jedem Projekt eine Gleichung auf, in der du den archäologischen Wert einer Entdeckung der potenziellen Gefahr gegenüberstellst. Je höher der Erstere, desto höher das Risiko, das du einzugehen bereit bist.“ Ganz kontrollieren lassen sich die Gefahren nie. Anfang der 80er-Jahre leitet er vor der italienischen Insel Giglio die Ausgrabungen an einem Schiffswrack, das vor 2500 Jahren dort gesunken ist. Es ist sein erstes großes Projekt. Als er eines Tages mit seiner Frau Joanne zu dem Wrack taucht, erschrecken sie: Es ist von Räubern geplündert worden, der Schaden ist immens. Beide sind so aufgewühlt, dass sie vergessen, auf ihre Sauerstoffanzeige zu achten. In



„Der Hunger NACH ABENTEUER hat mich regelrecht verzehrt“

Mensun Bound

allerletzter Sekunde retten sie sich aus 50 Meter Tiefe an die Oberfläche. Die Konsequenz, die Bound und seine Frau aus dem Unfall ziehen: Sie unterlassen weitere gemeinsame Expeditionstauchgänge. Bound selbst aber gibt

seine bisweilen riskanten Missionen nicht auf.

In den 80er- und 90er-Jahren ist er weltweit unterwegs. Einen geschichtsträchtigen Fund reiht er an den anderen: griechische und römische Galeeren, Handelsschiffe aus dem 16. Jahrhundert, Admiral Nelsons berühmte „HMS Agamemnon“, das Nazi-Kriegsschiff „Admiral Graf Spee“. Er taucht und sucht vor den Küsten Italiens, Uruguays, Tunesiens, Frankreichs, Malaysias. Manchmal fühlt er sich wie der sagenhafte Fliegende Holländer, der keinen Fuß an Land setzen durfte. Und wenn es bei seinen Abenteuern mal eng wird, besinnt er sich auf sein Mantra: „Es gibt immer eine Lösung.“

Es hilft ihm auch 1997, als er auf dem Meeresgrund neben dem „Hoi An“-Wrack steht und kurz davor ist, an den verhedderten Seilen des Tauch-Aufzugs zu verzweifeln. Und es hilft ihm, als er 2001 in einem Wrack vor der Küste Mosambiks eine Entdeckung macht, die so fantastisch wie furchteinflößend zugleich ist: eine Ladung Gold. Warum die ein Problem sein soll? „Wenn jemand außerhalb des Teams gewusst hätte, was wir da

gefunden hatten, hätte man uns wohl die Kehlen durchgeschnitten“, sagt Bound. Also schmuggeln er und seine Crew den Schatz in ihre Unterkunft, verstecken ihn unter den Fliesen im Fußboden und chartern ein Flugzeug, mit dem sie ihren Fund zu den zuständigen Behörden in der Hauptstadt bringen wollen. Nur: Wie verstaubt man Kisten voll Gold so, dass niemand auf den Gedanken kommt, sie sich genauer anzusehen? Unter einer Ladung mit verdorbenem Hummer. „Der Gestank ist einfach bestialisch“, sagt Bound und lacht.

Bounds Funde der vergangenen 40 Jahre sind in mehreren Museen zu sehen und weltweit in Ausstellungen gezeigt worden. Er versteht sich als „Rettungsarchäologe“, nicht als Schatzgräber. Die Situation in den Ozeanen sei völlig unkontrolliert, erklärt er. „Mir ging es immer darum, den Plünderern einen Schritt voraus zu sein und die Informationen, die in diesen Funden enthalten waren, zu bewahren.“

Mit den riskanten Missionen, die er dafür unternimmt, macht er jedoch Schluss, als sein zweiter Sohn zur Welt kommt. Familie und Gesundheit gehen vor. „Es war eine harte Entscheidung, aber ich habe sie nie bereut“, sagt Bound. Er arbeitet noch einige Jahre an der Universität, möchte 2013 nach einer schweren Erkrankung in den Ruhestand gehen. Da meldet sich plötzlich ein Fremder, dessen Identität bis heute geheim gehalten wird, mit einem Angebot, das Bound nicht ablehnen kann: einer Finanzierung der Suche nach der „Endurance“.

Anfang 2019 startet Bound die erste Expedition ins Südpolarmeer, um sie zu finden. Doch ein Tauchroboter geht unter Wasser verloren, zudem droht sein Forschungsschiff im Eis stecken zu bleiben – genauso wie einst die „Endurance“. Expedition gescheitert. Erst ein zweiter Anlauf führt schließlich zum Erfolg: Am 5. März 2022 stoßen Bound und seine Crew auf das legendäre Wrack. Auf den Tag genau 100 Jahre nach der Beerdigung des großen Forschungsreisenden Ernest Shackleton.

Und wie geht es nun für den weltbekannt gewordenen Entdecker Mensun Bound weiter?

Es gibt ein Buchprojekt über die Suche nach der „Endurance“, zudem ist ein Dokumentarfilm über die Expedition in Vorbereitung. Und dann? „Vor der Abfahrt in die Antarktis habe ich scherzhaft gesagt: ‚Wenn ich zurückkomme, werde ich mal meine Optionen prüfen und meine Begonien gießen‘“, sagt Bound. „Das Problem ist nur: Ich weiß gar nicht, wie Begonien aussehen.“

EMOJI- Expertise

Das Tolle an LACH-, KUSS- UND ZWINKER-SMILEYS: Sie verleihen dem geschriebenen Wort den emotionalen Unterton. Nur leider nicht immer den gewünschten. Ein paar Tipps für den unfallfreien Umgang damit



1

Seien Sie sparsam mit Zwinker-Smileys

Was vom Absender als nette Wir-verstehen-uns-Geste gemeint ist, sorgt leicht für **Missverständnisse**. Mitunter verstörende. Dem Comedian Jack Whitehall schrieb sein Vater mal: „Kommst du Sonntag zu uns zum Essen? Deine Schwester kommt auch 😊.“ Whitehall erholt sich bis heute davon.

2

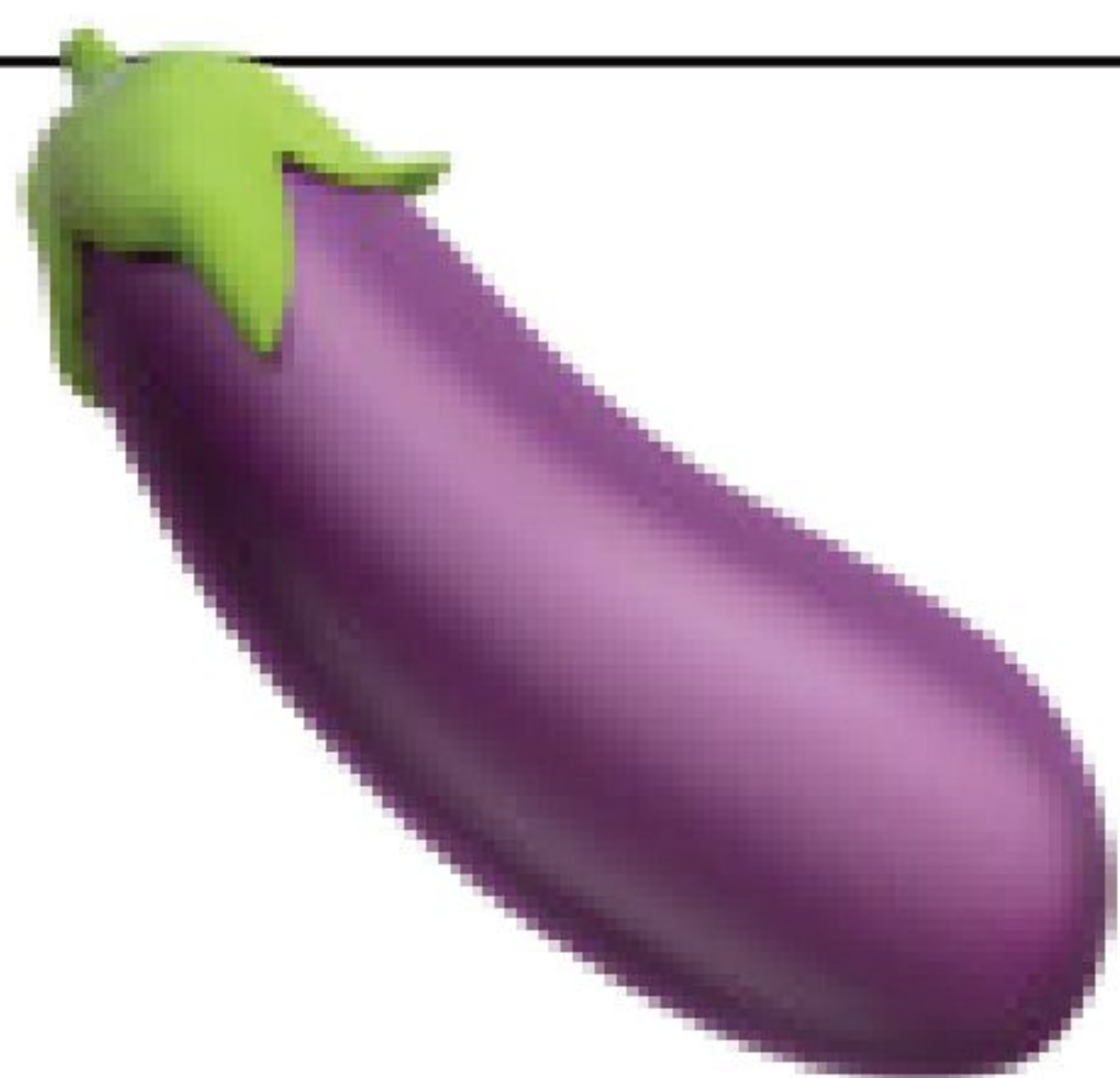
Setzen Sie Emojis sinnvoll ein

Wenn sie etwas illustrieren, sind Emojis nett: Happy Birthday 🎂.
Wenn sie Zeit sparen, sind sie praktisch: „Treffpunkt 18 Uhr“ – „👍“
Wenn sie etwas verdeutlichen, sind sie hilfreich:
„Komm rüber 😊“ vs. „Komm rüber 😡“.
Wenn sie in Dutzenden auftreten, sind sie eine Plage:
😂😂😂😂😂👍👍👍👍👍

3.

Bedenken Sie: Die Aubergine ist kein Gemüse

Seien Sie sich darüber klar, bevor Sie ins Handy tippen: „Lust auf 🍆 heute Abend?“



4
**Bedenken
Sie auch:
Der Pfirsich ist
kein Obst**

Oder sieht er etwa so aus?



**Merke: Lebensmittel, die
Körperteilen ähneln,
symbolisieren auch welche.**

5
**Seien Sie
nachsichtig mit
Älteren**

Die missverstehen manches.
Oma will Ihnen keine Standpauke
halten, wenn sie schreibt:
**„Komm rüber,
es gibt !“**
Sie hat Schokoeis gekauft.

6
**Zeigen Sie ein
bisschen kulturelle
Sensibilität**

Dass  oder  oder  in einigen
Ländern obszöne Beleidigungen
sind, dürfte Ihnen nicht neu sein.
Aber auch die Kultur innerhalb von
Kollegen- oder Freundeskreisen kann
sich unterscheiden: Wenn Sie den
Feierabend im Chat mit   
ankündigen, finden **wir**
das natürlich lustig.
Die Kollegen im Finanzamt
aber womöglich nicht.

7
Konsultieren Sie im Zweifel
Emojipedia

Das Lexikon listet sämtliche Emojis und ihre
tatsächliche Bedeutung auf.

Zum Beispiel diese oft falsch verwendeten Klassiker:

Dieses Emoji ...	ist nicht ...	sondern ...
	wütend	triumphierend
	verschnupft	schläfrig
	arrogant, frech oder sarkastisch	bereit zu helfen

8
Seien Sie vorsichtig bei Jüngeren

Die machen natürlich alles anders als ihre Eltern.

Auch in Sachen Emojis.

Schickt Ihre Teenager-Tochter Ihnen einen , findet sie Sie nicht lustig,
sondern dumm. Antwortet Ihr Sohn auf Ihren Spruch mit einem ,
findet er Sie dagegen todkomisch.

Und schicken die beiden Ihnen ein , ist es ihnen ziemlich ernst.
(PS: Wie alt Sie sind, merkt die Generation Z übrigens sofort
an Ihrer Emoji-Auswahl. Wer alles mit  oder  kommentiert,
kann eigentlich gleich in Runenschrift chatten.)

9
**Nutzen Sie
sie ruhig auch im
Job**

Aber vermeiden Sie Emojis,
die zu uneindeutig sind,
zum Beispiel



Oder zu eindeutig, zum Beispiel



10
Seien Sie kreativ

Natürlich können Sie einfach immer
wieder die zehn weltweit am häufigsten
genutzten Emojis verwenden:



Aber es spricht nichts gegen ein wenig



Nur übertreiben
Sie es nicht mit dem  ,
sonst ...   .

Meister der Gelassenheit

Wie geht das, bitte schön, so verdammt zufrieden zu sein? HOLLYWOOD-STAR JEFF BRIDGES hat die absolute Ruhe, gepaart mit rustikaler Männlichkeit, schon früh zu seinem Markenzeichen gemacht. Sieben Lektionen in Entspannung, die wir in wilden Zeiten gut gebrauchen können

text
BRIGITTE
STEINMETZ

„Huiiii“, macht Jeff Bridges und kichert leise in sich hinein. Es ist eine ungewöhnliche Reaktion auf die Frage nach seiner Gesundheit, die ihm in diesen Tagen von Reportern überall auf der Welt gestellt wird: per Zoom, im Fernsehstudio, am Telefon der Radiostation. Natürlich hat der 72-Jährige diese Frage inzwischen so ausführlich beantwortet, dass ein kurzes „Huiiii“ als Bestätigung reicht. Als er vor zwei Jahren seine Lymphdrüsenkrebs-Diagnose öffentlich machte – „New shit has come to light“, twitterte er vom Krankenbett scheinbar so gelassen wie der Dude nach einem Joint –, ahnte er noch nicht, was ihn erwartete. Von der Chemo, die den Tumor in seinem Bauch von Baseball- auf Marmelgröße geschrumpft hatte, war sein Immunsystem „am Arsch“. Er steckte sich im Krankenhaus mit Covid an. „Dagegen war Krebs ein Spaziergang.“
Huiiii.

In der Gelassenheit liegt die Stärke

Jeff Bridges, zurzeit auf Disney+ als blasenschwacher, jedoch viriler Ex-CIA-Agent „The Old Man“ zu sehen, kommen sie inzwischen vor wie ein Traum, diese sechs Wochen auf der Intensivstation, die unterbrochenen Dreharbeiten der ersten Fernsehrolle seit 60 Jahren, zu der er sich breitschlagen ließ, der kaputte Körper, den er mit Physiotherapie, Schonkost und Meditation in Zeitlupe wieder zu sich brachte.

„Ich hatte mich der Vorstellung ergeben, dass ich am Ende des Rennens angekommen bin“, sagt er bei der Show-Premiere im Academy Museum in Los Angeles. „Das ist, was uns allen blüht an einem Punkt, und ich dachte, vielleicht sei meine Zeit einfach gekommen.“

Es muss beruhigend sein zu wissen, dass man bis zur letzten Stunde bei sich bleibt. Authentisch über den Tod hinaus, von Liebe umgeben. Loslassen kann.

Ausgerechnet Jeff Bridges hätte diese Lektion nicht gebraucht. Im Gegenteil. Seine Gelassenheit ist beneidenswert, seine Freude am Spiel und an der Arbeit legendär, und es vergeht kein Interview, in dem er nicht ein verknittertes Foto hervorkramt: „Hab ich schon mal erzählt, wie ich meine Frau Sue kennengelernt habe?“

Das war 1975. Jeff war Anfang 20 auf dem Set von „Rancho Deluxe“ in South Dakota, und Sue hatte zwei Veilchen und eine gebrochene Nase. Der Schauspieler war mesmerisiert von der Verwegenheit der Studentin, die sich am Set des Billigwesterns als Mädchen für alles



IM FOKUS

Die Situation, selbst vor der Kamera zu stehen, kennt Jeff Bridges zur Genüge. Bei Dreharbeiten kehrt der 72-Jährige den Spieß deshalb auch gerne mal um – und fotografiert seine Kollegen. Zu sehen sind diese Making-of-Tagebücher von verschiedenen Filmsets auf seiner Website jeffbridges.com

was dazuverdiente. Die Veilchen stammten nicht von einer Schlägerei, wie Jeff fantasierte, sondern von einem Autounfall. Egal, der Hollywood-Typ war verknallt, doch die Dorfschönheit gab ihm einen Korb. In dem Moment, in dem sie Nein sagte, machte der Maskenbildner zufällig ein Foto. Und schickte es dem Paar 15 Jahre später. (Jeff kriegte Susan dann doch wenig später beim Tanzen in der Dorfkaschemme rum.) Jeffs Tipp für 45 Jahre Eheglück: „Nicht scheiden lassen.“

Du kannst deinen Drachen hochfliegen lassen, aber du brauchst eine Leine, sonst gehst du verloren

Sein Ehetipp ist eine dieser Weisheiten, die Bridges manchmal entweichen „wie ein Fuz“ (O-Ton). Er weiß oft selbst nicht, wo sie herkommen, ob er sie gelesen oder sich zusammengereimt hat. Er liest ständig, queerbeet und bereit zu lernen. In den Hotelzimmern, in denen er zum Interview empfängt, liegt immer irgendwo ein Stapel Hefte oder Bücher, mit Post-its versehen. Ihn treiben Existenzfragen um. Die irdischen hat er für sich gelöst: „Alles, große Literatur, Musik, Filme, dreht sich doch um Liebe. Und eine Familie zu gründen. Nur dann hat man einen Grund, Geld zu verdienen, nur dann hat man den Anker, der einen davor bewahrt abzuheben.“

Der Mann braucht keinen Beziehungsratgeber. Und auch wenn er mit Vollbart und nackenlanger Löwenmähne, türkischen Lederschläppchen an den nackten Füßen und Hemd über der Hose wie eine nur leicht elegantere Version des Dude aussieht, umgibt ihn eine beinahe spirituelle Aura. Oder besser: der Anschein eines Status, den man mit tiefer Meditation zu erreichen versucht. Diese absolute Ruhe bei aller rustikalen Männlichkeit hat ihn schon immer ausgemacht.

Lass dich überraschen

Wer in den letzten 70 Jahren Filme geguckt hat, wird Jeff Bridges in der einen oder anderen Gestalt begegnet sein und mindestens eine nicht vergessen haben. Seine Popularität ist ungebrochen seit seiner Paraderolle, dem Dude, weiser Gottvater aller Slacker, in „The Big Lebowski“. Und auch all seine anderen Rollen als liebenswerter Loser oder strubbeltiger Cowboy wärmen einem das Herz, weil er sie sich so natürlich und unauffektiert

zu eigen macht. Außerdem blieb Jeff Bridges immer für eine Überraschung gut. Er ist jemand, den man sogar in nicht so guten Filmen gerne sieht. Und in den Klassikern erst recht.

„Starman“ zum Beispiel. Ein sexy Alien, der lernen muss, Mensch zu werden. Dabei habe er an die Städte in Disneyland gedacht, erklärte Bridges einmal, die versuchen, wie Paris oder ein bayerisches Dorf auszusehen. Es sind beinahe perfekte Kopien, und trotzdem erkennt man sofort, dass es sich nicht um das Original handelt. Auf Twitter werden Screenshots von „Hot Young Jeff Bridges“ aus dem 38 Jahre alten Film immer noch wie Pin-ups angeschmachtet. Und seine „The Old Man“-Seriengefährtin Amy Brenneman kann sein Gesicht aus „Fearless“ nicht vergessen. In dem wohl poetischsten Flugzeugabsturz der Filmgeschichte beruhigt Bridges einen weinenden Jungen kurz vor dem Aufprall mit den Worten: „Alles wird wundervoll.“ „Dieser Ausdruck in seinem Gesicht, während um ihn alles im Chaos versinkt“, sagt Brenneman, „hat sich tief in mein Unterbewusstsein gegraben. Wenn wir jetzt eine Szene zusammen drehen, habe ich diese Flashbacks, oh mein Gott, es ist *dieses Gesicht!*“

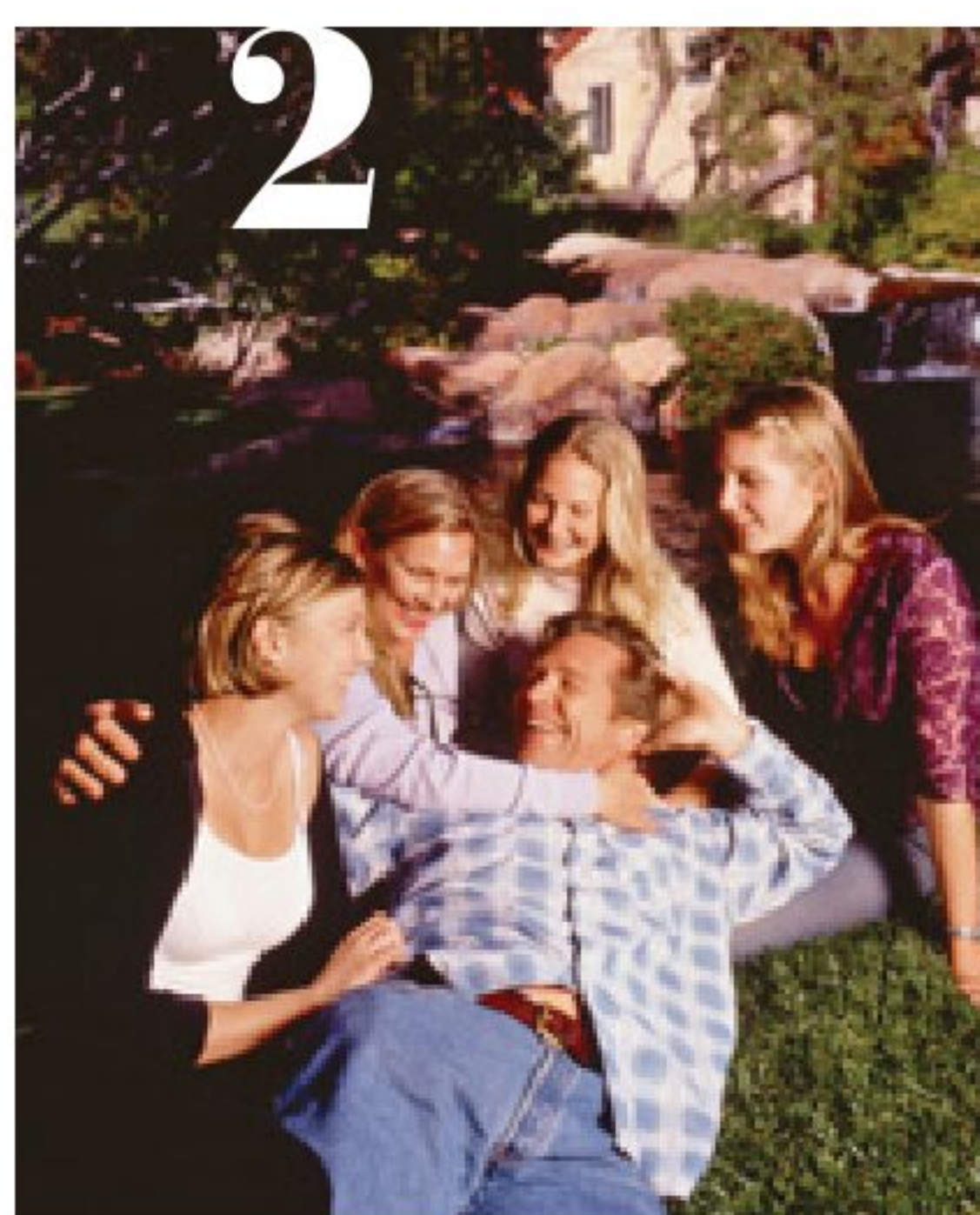
Bridges selbst nennt „Die fabelhaften Baker Boys“ seinen Lieblingsfilm. Na ja, einen seiner Lieblingsfilme, weil er mit seinem Bruder Beau zusammen spielen durfte, was viel zu selten vorkam in ihrer langen Karriere. Jeff hatte ihn für die Rolle des älteren Bruders seines versoffenen Pianisten vorgeschlagen. „Wen denn sonst? Mein Vater Lloyd hat mich schließlich auch mit acht in seine Serie geschmuggelt. Nepotismus liegt bei uns in der Familie.“ Michelle Pfeiffer auf dem Piano war das Sahnehäubchen. „Ich habe erst durch Jeff gelernt, dass Filme auch Spaß machen können“, sagte sie kürzlich bei der Reunion des Trios. „Herumsitzen, Karten spielen und lachen: Ich wusste bis dahin gar nicht, dass so was an einem Set erlaubt war.“

Das ist 33 Jahre später nicht anders, bestätigt seine „The Old Man“-Partnerin Amy Brenneman. „Ständig sagt er: ‚Findet ihr nicht, dass Schauspielern nur eine Entschuldigung für uns ist, miteinander abzuhängen und zu quatschen?‘“

Es kommt auf die Balance an

„Also gut“, antwortet Jeff Bridges auf die oft gestellte Frage, wie man so zufrieden wird. „Ich habe ein Wort für meine Lebensart: plorking. Aus play und working. Ich spiele nicht nur, und ich arbeite nicht ausschließlich. Immer nur spielen ist frivol, immer nur arbeiten macht keinen Spaß. Aber beides zusammen ist wundervoll.“

In einem seiner buddhistischen Ratgeber (Geistestraining nach Lojong) hat Jeff Bridges das Wort Joy (Freude) zweimal unterstrichen.



Denke positiv

In der Lojong-Lehre heißt es: Begegne allen Situationen mit einem freudigen Geist. So einfach. Und so schwer. Jeff Bridges war schon als Säugling ein Lächler, ein so zufriedenes Baby, dass er in seinem allerersten Filmauftritt im Alter von sechs Monaten, in dem er in den Armen von Jane Greer schreien sollte, erst nach einem kräftigen Kniff seiner Filmmutter zu weinen begann.

Für seinen Vater Lloyd Bridges war es keine Frage, dass die Söhne in seine Fußstapfen als Schauspieler treten würden. Hatte er doch den – seiner Meinung nach – besten Beruf der Welt. Während der neun Jahre ältere Beau seinem Vater klaglos folgte, rebellierte Jeff ein bisschen. Ja, er verdiente als Kinderdarsteller Geld, „um sich Spielzeug zu kaufen“. Aber als Teenie träumte er von einer Karriere als Musiker. Brachte sich das Gitarrespielen bei und versuchte sich nach einer Drogentherapie wegen zu viel Kiffens mit 17 mal kurz bei der Küstenwache, um dem Frohmut des Vaters zu entkommen. Während er noch mit sich harte, drehte er „The Last Picture Show“ und wurde für den Oscar als bester Nebendarsteller nominiert.

Dafür, dass er nie den Eindruck machte, etwas dringend zu wollen, hat Jeff Bridges alles erreicht, was ein Mann sich wünschen kann. Familie, Geld, Bewunderung. Vielleicht gerade weil er so entspannt an die Sache geht. Allein wie er sich an den damals größten Flop der Hollywood-Geschichte erinnert: „Heaven's Gate“, das außer Kontrolle geratene Epos, das „Deer Hunter“-Regisseur Michael Cimino die Karriere kostete, ein dilettantisches Desaster, wie die „New York Times“ damals schimpfte. Explodierende Kosten, Szenen, die 50-mal umgeschrieben wurden, ein Jahr Drehzeit, Budget um das Vierfache überschritten. Und Jeff Bridges? Feierte nach eigenem Bekunden die besten Partys seines Lebens, während er auf seinen Einsatz am Set wartete. Schloss dabei lebenslange Freundschaften mit Kris Kristofferson und T Bone Burnett (der viel später den Soundtrack zu Jeff Bridges' oscargekröntem Film „Crazy Heart“

beisteuern sollte), freute sich, dass er endlich vernünftig Rollschuh laufen lernte, und kaufte am Ende sogar die Kulisse des Hurenhauses vom Set, um es 200 Meilen

DUDE UND DAD

1. Seine Rolle als Dude neben John Goodman (Mitte) und Steve Buscemi (r.) in „The Big Lebowski“ (1998) ist untrennbar mit Jeff Bridges verbunden. Sie wurde ihm auf den Leib geschrieben. 2. Eine weitere Rolle seines Lebens: die des begeisterten Familienvaters – hier mit seiner Frau Susan und den drei gemeinsamen Töchtern. 3. Bereits Vater Lloyd Bridges (Mitte) war ein viel beschäftigter Schauspieler, sein Talent gab er nicht nur an Jeff, sondern auch an dessen Bruder Beau (l.) weiter. 4. Auch für Musik hegt der heute 72-jährige eine große Leidenschaft. Mit seinem Freund, dem Rocksänger und Gitarristen T Bone Burnett (r.), brachte er das Album „Jeff Bridges“ heraus. 5. In der Serie „The Old Man“ (zu streamen auf Disney+) ist Bridges aktuell in seiner ersten TV-Rolle seit 60 Jahren zu sehen

„Wenn ich eine Art Jesus oder Buddha sein soll: So weit bin ich noch nicht“

Jeff Bridges

weiter auf dem Grundstück seiner Farm in Montana wieder aufzubauen. „Die Einschusslöcher aus dem Film sind immer noch in den Wänden. Alle paar Jahre gucken meine Frau und ich dort ‚Heaven’s Gate‘, das ist für uns wie ein Heimvideo.“

Hüte deine Erinnerungen

Während andere alte Männer nicht aufhören können, Sachen zu horten – Autos,

Immobilien, Yachten – füllt Jeff Bridges seine Schatztruhe mit Erinnerungen. Seit er in Dino De Laurentiis’ Remake von „King Kong“ Jessica Lange vor dem Affen rettete, führte er bei jedem seiner Filme fotografisches Tagebuch. Die Crew bekommt am Ende der Dreharbeiten ein Album. Auf seiner Website jeffbridges.com zeigt er das Best-of der Bilder, die er über die Jahrzehnte mit einer Widelux-Kamera gemacht hat. Widelux-Kameras sind die Jeff Bridges unter den Fotoapparaten. Ein kaprizüses Zwischending zwischen Foto- und vorsintflutlicher Filmkamera. Er mag das. Man muss sich mit ihr auf den Moment einlassen ohne Sorge ums Resultat.

Klar hat er ein beträchtliches Vermögen angehäuft. Aber er hängt nicht dran. Jeff und Sues erstes gemeinsames Haus brannte ab. Das zweite stürzte beim großen

Erdbeben von 1994 ein. Danach zogen sie in einem riesigen Landhaus nach toskanischem Vorbild in den Bergen über Santa Barbara ihre Kinder groß. Jeff mähte sich ein Labyrinth in den Rasen, um dort meditative Spaziergänge zu unternehmen. Das Haus verlor die Hälfte seines Wertes, weil es in der großen Dürre von Kalifornien ringsum immer wieder brannte. Es wurde Jeff und seiner Frau ohnehin zu groß, nachdem die drei Töchter ausgezogen waren (keine wurde Schauspielerin). Die nächste Bleibe – eine wunderhübsche Villa in Montecito mit immer noch genug Platz für sein Keramik-, Meditations- und Musikstudio – verkaufte er an seine steinreiche Nachbarin Oprah, nachdem er und Sue in der großen Schlammlut von 2018 mit Helikoptern vom Dach gerettet werden mussten.

Bridges kichert auch, wenn er diese Story erzählt. Man muss kein Buddhist sein, um die Botschaft zu verstehen: Let it go.

Folge dem Licht

Zen-Meister Bernie Glassman, der mit Bridges zusammen die nicht ganz ernst gemeinte Dudism-Bibel „The Dude and The Zen Master“ verfasst hat, vergleicht Bridges’ ikonische Rolle in „The Big Lebowski“ mit einem der Gerechten aus der jüdischen Mythologie: einem der 36 Männer, die so einfach und selbstlos sind, dass Gott nur um ihretwillen die Welt nicht untergehen lässt.

Vielleicht ist Jeff Bridges noch nicht auf dem Level des Dude angelangt – aber er nähert sich ihm. 1977 gründete er mit dem Gelehrten Werner Erhard und anderen das „Hunger Project“. Die Idee leuchtete ihm ein: „Wir versuchen, den Hunger von Kindern und Jugendlichen in Amerika zu mindern, weil wir es für eine Schande halten, dass eines der wohlhabendsten Länder der Erde die schwächsten und hilfsbedürftigsten seiner Einwohner nicht ausreichend ernähren kann.“ Aber er musste sich dazu genauso überreden wie zu den Filmprojekten, die ihm Oscar-Nominierungen einbrachten. „Ich sage mir immer, ja, klingt gut. Aber gleichzeitig regt sich Widerstand in mir, weil es so viele andere Dinge gibt, denen ich meine Zeit widmen möchte.“

Anders als gemeine Manager kann sich jemand wie Bridges vollkommen verzetteln beim Versuch, Prioritäten zu setzen. Er hat seine eigene Methode entwickelt. „Manchmal muss ich wahnsinnig schnell in Form kommen, wenn ich mich für eine Rolle vorbereite. Aber ich will nicht gleich so hart trainieren, dass ich Muskelkater bekomme und die Lust verliere. Babysteps! Genauso halte ich es mit meiner Charity. Ich folge dem Licht sozusagen, aber wenn es zu hell wird und zu intensiv, wenn es von mir verlangt, dass ich eine Art Jesus oder Buddha sein soll und nur noch geben, dann muss ich mir eingestehen: So weit bin ich noch nicht.“



GESPIELTES ENTSETZEN

Ein ungewöhnlich bewegter Ausdruck für Jeff Bridges, den sonst wenig aus der Ruhe bringt. Aber großes Theater kann er eben: Insgesamt dreimal war er bei der Verleihung der Academy Awards bislang als Bester Hauptdarsteller nominiert, 2010 gewann er den Oscar für seine Rolle in „Crazy Heart“

**SIEGELRING von
WERKSTATT:MÜNCHEN**
*In ovaler Form aus
925er-Sterlingsilber, von
Hand geschmiedet und
glänzend gehämmert,
ca. 285 Euro*

ARMREIF von CARTIER
*Vom Pariser Juwelier aus
der Serie „Juste un Clou“:
ein um das Handgelenk
gebogener Nagel aus rhodi-
niertem 750er-Weißgold,
ca. 8550 Euro*

**HALSKETTE von
PATRIK MUFF**
*Textilband mit
schwarzen Onyx-
kugeln mit Buddha-
Anhänger aus
925er-Sterlingsilber,
ca. 550 Euro*

KÖNNEN | SCHMUCK TRAGEN

PRÄCHTIGES für KERLE

*Diese KLEINODE AUS WEISSGOLD
UND SILBER sind ausschließlich
für Männer gemacht. Warum sollten
wir nicht auch mal glänzen
dürfen?*

**PANZERARM BAND
von SABOTEUR**
*Aus der „Elemental“-
Serie, in geschwärztem
925er-Sterlingsilber mit
Karabinerverschluss,
ca. 790 Euro*

**ARMREIF von
FAGNOUL BY ISABELLEFA**
*Modell „Flix.Flex Men“ aus
mattiertem 18-Karat-
Weißgold, mit einem
kleinen Brillanten
versehen, ca.
5700 Euro*

**ANHÄNGER von
THOMAS SABO**
*Ein Schwert, um
das sich eine
Schlange windet,
aus geschwärztem
925er-Sterlingsilber
mit schwarzen
Zirkonia-Steinen,
ca. 280 Euro*

K

Können Männer Schmuck tragen? In der Vergangenheit war es ein ungeschriebenes deutsches Gesetz, dass der Ehering und eine edle Uhr reichen müssen. Alles andere wirkte prolig. Doch der Zeitgeschmack ändert sich stetig. In früheren Jahrhunderten und auch in anderen Regionen der Welt hat sich das starke Geschlecht seit jeher geschmückt. Gerade bei besonderen Anlässen. Etwa wenn man auf den Kriegspfad war oder amouröse Abenteuer plante. Auch heute kommt es darauf an, was, wann und wie getragen wird. Wenn Ihnen Schmuck gefällt, dann tragen Sie ihn ruhig. Auch im Job. Aber bitte keinen Mode-, sondern echtschmuck. Und überfrachten Sie Ihr Outfit nicht, ein einzelnes Schmuckstück wirkt oft stilvoller und auch männlicher. Konzentrieren Sie sich auf besondere Einzelstücke, tragen Sie die eine Halskette, das eine Armband, den einen Ring!

redaktion
RONALD
BECKER

DAS EXAKTE GEGENTEIL VON SERIENPRODUKTION.



JACK DANIEL'S
**MAKE IT
COUNT**

BITTE GENIESSE JACK DANIEL'S VERANTWORTUNGSBEWUSST.

JACK DANIEL'S IST EINE EINGETRAGENE MARKE. ©2022 JACK DANIEL'S. ALLE RECHTE VORBEHALTEN.

Massvoll-
geniessen.de

„WIE KANN ETWAS DEM HORROR GERECHT WERDEN?“

Der US-Autor CLINT SMITH hat einen Bestseller über die Geschichte der Sklaverei geschrieben – und auch für die Deutschen wertvolle Hinweise zum UMGANG MIT HISTORISCHEM UNRECHT parat. Zum Beispiel: mehr Empathie statt Denkmäler

text RÜDIGER STURM

C

Clint Smith hat keine Vorurteile. Der Autor und Journalist sitzt mit einem Arsenal-London-T-Shirt vor seinem Zoom-Bildschirm, während sein Interviewer von München aus mit ihm spricht. Obwohl sich der 34-Jährige sehr wohl an die schmerzhaften Niederlagen seines Teams gegen den FC Bayern erinnert, bleibt er gelassen und entspannt. Die sportlichen Enttäuschungen sind schließlich nichts gegen die wahren Verwerfungen des menschlichen Daseins, mit denen er im Lauf seiner Karriere konfrontiert war. Ganz besonders gilt dies für seinen „New York Times“-Nummer-eins-Bestseller „Was wir uns erzählen“, in dem er den Spuren des afrikanisch-ameri-

kanischen Sklavenhandels folgt und nachspürt, wie dieses perverse Erbe die Gegenwart prägt. Der von „New York Times“ und „Time“ zu einem der zehn besten Bücher 2021 gekürte Band fand auch einen Fan in Barack Obama, der ihn zu seinem Lektürefavoriten des letzten Jahres kürte. Im Gespräch mit dem Playboy erklärt Smith, wie wir mit den Verbrechen der Vergangenheit umgehen sollten.

Mr Smith, Sie haben den atlantischen Sklavenhandel vom 16. Jahrhundert bis ins 19. Jahrhundert in nie da gewesener Intensität recherchiert. Was hat Sie am meisten überrascht?

Dass das alles nicht so weit von uns entfernt ist. Die Sklaverei in den Vereinigten Staaten existierte 250 Jahre lang, und sie wurde vor etwas mehr als über 150 Jahren abgeschafft. Als Barack Obama 2016 das National Museum of African American History and Culture in Washington eröffnete, tat er das gemeinsam mit Ruth Bonner, der Tochter einer ehemaligen Sklavin. Wenn ich meinen vierjährigen Sohn auf dem Schoß meines Vaters

sitzen sehe, muss ich daran denken, dass dessen Großvater Sklave war. Vor meinem Buch hatte ich das Ausmaß und die Auswirkungen der Sklaverei in den Vereinigten Staaten nicht verstanden. Dazu musste ich mich an die entsprechenden Orte begeben. Wenn du in den ehemaligen Sklavenhütten früherer Plantagen stehst und dir die Beschaffenheit der Holzbohlen ansiehst, dann kannst du dir viel besser vorstellen, welche Wirkung dieser Raum auf seine Bewohner gehabt hat.

Wie soll man mit der Erinnerung an diese Verbrechen umgehen?

Ich habe mir diese Frage gestellt, als ich Berlin besuchte und mir die verschiedenen Holocaust-Gedenkstätten wie das Denkmal für die ermordeten Juden Europas angesehen habe, und mir wurde klar, dass all diese Versuche, an die Schrecken der Vergangenheit zu erinnern, immer zu kurz greifen. Wie kann etwas dem Horror von Millionen von gequälten und getöteten Menschen



CLINT SMITH

Der in Harvard promovierte Erziehungswissenschaftler, geboren 1988 in New Orleans, hat sich als preisgekrönter Dichter wie Sachbuchautor einen Namen gemacht. Er schreibt für die Magazine „The New Yorker“ und „The Atlantic“ und lebt mit seiner Frau und zwei Kindern in Maryland

„DIE FRAGE IST, INWIEWEIT DIESE GEDENKSTÄTTEN NUR NOCH EINE PERFORMANCE SIND“

gerecht werden? Nichtsdestoweniger finde ich, dass Deutschland diese Aufgabe insgesamt gut gelöst hat. Die USA können in dieser Hinsicht von den Deutschen lernen, indem sie mit dem Gedenken an diese Geschehnisse viel proaktiver umgehen. Die Amerikaner scheinen sich bis zu einem gewissen Grad vor der Erinnerung zu fürchten.

Gibt es etwas, was Sie an der deutschen Gedenkkultur problematisch finden?

In Deutschland lebt nur noch ein Bruchteil der früheren jüdischen Bevölkerung. Es besteht also die

Gefahr, dass Juden durch diese Monumente zu einer reinen Abstraktion werden. Man setzt einen Stolperstein, und damit wäscht man seine Hände in Unschuld. Diese Befürchtung habe ich auch in Gesprächen mit Juden gehört. Die Frage ist, inwieweit diese Gedenkstätten nur noch eine Performance für den Rest der Welt sind – und kein Mittel zur Selbstreflexion. In den USA ist die

Herausforderung anders, denn in unserem Land leben 45 Millionen Afroamerikaner. Da kannst du nicht einfach sagen: Jetzt stellen wir ein Mahnmal gegen die Sklaverei auf, und das war's. Wir müssen uns ihren Auswirkungen ganz konkret im täglichen Leben stellen. Letztlich läuft es darauf hinaus, dass sich jedes Land auf seine individuelle Weise mit seiner spezifischen Geschichte auseinandersetzt.

Welche besonderen Faktoren sollte man in der Geschichte der Sklaverei

berücksichtigen?

Wenn die Menschen – das gilt für US-Bürger und Nichtamerikaner – etwas über die amerikanischen Gründerväter lernen, dann erfahren sie in der Regel nicht, dass das hochkomplexe Personen waren. Zwölf unserer ersten 18 Präsidenten waren Sklavenbesitzer. Thomas Jefferson gilt als hauptsächlicher Verfasser der Unabhängigkeitserklärung, in der steht, dass alle Menschen gleich sind. Trotzdem versklavte er im Lauf seines Lebens 600 Menschen und hatte mit einer seiner Sklavinnen vier Kinder. Doch man erklärt den

Leuten nur, was das für großartige Visionäre und Staatsmänner waren, die Millionen von Einwanderern aus aller Herren Länder die Chance gaben, ihre Träume zu verwirklichen. Aber die Leidtragenden dessen waren eben Millionen anderer Menschen, die über Generationen hinweg geknechtet und gequält wurden. Geschichte lässt sich eben nicht in zwei Schubladen unterteilen. Sie ist ein großes Chaos. Oft wurde sie von Leuten geprägt, die voller Widersprüche waren und die wussten, dass sie das Falsche taten – was sie nicht hinderte, es trotzdem zu tun.

Eine inzwischen populäre Lösung, sich von geschichtlichen Figuren zu distanzieren, besteht darin, deren Statuen umzustürzen oder zu entfernen. Können Sie das verstehen?

Grundsätzlich ja, denn diese Statuen haben für die einzelnen Bevölkerungsgruppen eine unterschiedliche Bedeutung. Nehmen Sie Andrew Jackson, den Gründer der Demokratischen Partei und einen der einflussreichsten Präsidenten der USA. Er war Sklavenhalter, er traf Entscheidungen, die zum Tod zahlloser amerikanischer Ureinwohner führten. Bei seinem Standbild empfindet ein Weißer etwas anderes als ein Afroamerikaner oder ein Indigener. Sollte man nun all seine Statuen entfernen? Nicht unbedingt. Denn die Konfrontation damit hilft uns, auch zu verstehen, unter welchen Umständen unser Land gegründet wurde und warum wir heute noch so viel Ungleichheit sehen. Sie können zu einem Katalysator für einen Dialog werden, den wir so noch nicht erlebt haben.

Das ist jetzt ein spezifischer Fall. Haben Sie eine Faustregel für den Umgang mit Statuen problematischer Persönlichkeiten?

Was die USA betrifft, so sollten meiner Meinung nach alle Statuen von Mitgliedern der Konföderierten, also der Sklavenhalterstaaten,

entfernt werden, wenn sie auf öffentlichem Grund und Boden stehen. Davon gibt es immer noch Tausende. Es gibt keine Berechtigung, das Vermächtnis von Menschen zu ehren, die einen Krieg führten, um die Sklaverei fortzusetzen und noch auszudehnen. Wenn Sie das auf Ihrem Privatgrund tun wollen, ist das Ihre Angelegenheit. Aber es ist nicht akzeptabel, wenn die Pflege und Errichtung von Statuen von Generälen wie Robert E. Lee mit Steuergeldern bezahlt werden. Ebenso sollte man Schulen und Straßen, die nach Angehörigen der Konföderierten benannt sind, umbenennen. Aber diese Lösungen sind einfach und offensichtlich. Die Frage ist eben: Was geschieht mit den genannten widersprüchlichen Persönlichkeiten? In diesem Fall halte ich es für sinnvoll, wenn darüber auf lokaler Ebene entschieden wird. Denn diese Statuen reflektieren die spezifische Geschichte der jeweiligen Gemeinde und sind damit verknüpft. Ich wäre gegen einen staatlichen Beschluss, alle Statuen eines Andrew Jackson oder Thomas Jefferson zu entfernen.

Moderne konservative US-Politiker argumentieren, dass die Sklaverei ein notwendiges Übel war, weil die Staaten mit kostenloser Arbeitskraft aufgebaut werden mussten. Was sagen Sie dazu?

Dem würde ich widersprechen. Es gibt verschiedene europäische Länder wie Großbritannien, die die Sklaverei schon viel früher abschafften und People of Color emanzipierten. Auch in den USA gab es unterschiedliche Auffassungen. Manche Politiker wollten die Sklaven einfach aus dem Land schicken, andere befürworteten eine schrittweise Befreiung. Aber der



1. Ein Rabbi im Stelenfeld des Berliner Holocaust-Mahnmals: In Deutschland besteht die Gefahr, dass Juden und ihre Geschichte für viele zur Abstraktion werden. Anders in den USA, wo die Nachfahren der Opfer historischen Unrechts einen Großteil der Bevölkerung ausmachen. 2. Als Barack Obama das National Museum of African American History and Culture eröffnete, standen sie ihm zur Seite: 3. Familien wie die Bonners, vertreten in vier Generationen, die die Nachfahren einstiger Sklaven sind. 4. Wer seine Empathie schulen und Geschehenes verstehen will, dem empfiehlt Clint Smith Serien wie „The Underground Railroad“ (auf Amazon Prime Video), in der die Sklavin Cora (Thuso Mbedu) und der Sklave Caesar (Aaron Pierre) vor einem Kopfgeldjäger fliehen

Punkt ist: Man kann ein viel effektiveres Wirtschaftssystem schaffen, wenn sich alle Menschen in Sicherheit fühlen. Und Sklavenhalter lebten in ständiger Angst vor Aufständen, so wie sie sich 1791 in Haiti ereigneten. Am Schluss setzten sich die Schwarzen ja dort durch und gründeten 1804 eine unabhängige Republik. Die 250 Jahre Sklaverei in den USA waren also keineswegs unvermeidlich, und wenn alle Menschen in den USA von Anfang an gleichberechtigt gelebt hätten, dann würden wir uns vermutlich in einer wesentlich besseren Lage befinden als jetzt.

Nachdem Sie viele Stätten der Sklaverei bereisten, können Sie vermutlich nachempfinden, wie sich Sklaven gefühlt haben müssen. Was war in psychologischer Hinsicht das Schlimmste?

Diese Reise war in der Tat eine radikale Erfahrung in Sachen Empathie. Und die Tatsache, dass ich Vater zweier Kinder bin, hat das noch einmal verstärkt. Denn als ich in diesen Sklavenhütten stand, habe ich mich gefragt: Wie wäre es, wenn ich eines Tages aufwache und meine Kinder sind verschwunden? Man hat sie an einen mir unbekannten Ort gebracht, und ich weiß nicht, ob ich sie jemals wiedersehen werde. Das war die allgegenwärtige Bedrohung, die über allen Sklaven über Generationen hinweg schwebte. Jeden Moment konnte jemand kommen, der dich für immer deinen geliebten Menschen entreißt – deiner Frau, deinen Eltern, deinen Kindern. Wie verzweifelt die Menschen waren, konnte man an den Suchanzeigen sehen, die viele ehemalige Sklaven nach dem Bürgerkrieg aufgaben. Sie forschten nach Angehörigen, die sie jahrzehntelang nicht gesehen hatten. Wenn wir an die Sklaverei denken, dann verbinden wir damit meistens ein Spektakel der Grausamkeit – Auspeitschungen,

Hinrichtungen. Aber die gewaltsame Trennung von Familien war ein ganz, ganz wichtiger Faktor.

Glauben Sie, Sie hätten versucht zu entkommen?

Ich habe viel darüber nachgedacht, aber es ist schwer zu sagen. Denn die familiären Beziehungen hatten auch einen lähmenden Effekt. Wenn ein Sklave weglief, musste er davon ausgehen, dass seine Angehörigen den Preis dafür zahlen würden. Eigentlich ist es unvorstellbar, wie das gewesen sein muss, wenn man in keinster Weise über sein Leben entscheiden durfte. Genauso wie es unvorstellbar ist, dass Millionen von Juden in Europa getötet wurden. Und doch ist es geschehen, und es ist gar nicht so lange her.

Heutige Generationen können zumindest versuchen, diese Erfahrungen mit dem Mittel von Film und Fernsehen nachzuvollziehen. Welche Serien oder Filme sind dafür aus Ihrer Sicht am geeignetsten?

Natürlich kann kein Werk je in vollem Maß einfangen, wie das gewesen sein muss. Barry Jenkins' Miniserie „The Underground Railroad“ nach dem Roman von Colson Whitehead war unglaublich gut gemacht. Meiner Meinung nach ist sie eine der besten filmischen Darstellungen des Lebens von Sklaven. Es lohnt sich auch, die alte Serie „Roots“ aus den 70ern anzusehen, die damals eine immense soziale und politische Wirkung hatte. Doch der beste Weg, um die Erfahrungen versklavter Menschen zu verstehen, ist es, ihre originalen Zeugnisse zu lesen. Der Historiker Ira Berlin hat verschiedene Sammlungen zusammengetragen. Es gibt auch die autobiografischen Berichte von Frederick Douglass oder Harriet Jacobs. Nichts kann die Darstellungen aus erster Hand ersetzen.

In unserer westlichen Welt gibt es zum Glück nicht mehr die Sklaverei im Stil des 18. und 19. Jahrhunderts.

SEIN GRÖSSTES WERK
Clint Smiths „New York Times“-Bestseller „How the Word is passed“ über die Sklaverei in den USA – für Barack Obama das Buch des Jahres 2021 – erschien 2022 auf Deutsch:
„Was wir uns erzählen“
(Siedler-Verlag, 26 Euro)



Wie lautet angesichts dessen Ihre abschließende Empfehlung?

Wir müssen uns bewusst sein, dass immer noch viele Menschen auf der ganzen Welt zu Arbeiten unter inhumanen Umständen gezwungen werden, ohne dass sie dafür nennenswerten Lohn erhalten. Es ist ziemlich leicht, den Kopf in den Sand zu stecken und sich vor diesen unangenehmen Fragen zu drücken: Wem gehören die Hände, die dein Essen oder deinen Schreibtisch oder deinen Computer gemacht haben? Das Problem ist auch, dass diese Arbeitsbedingungen mit ausgeklügelten Erklärungen gerechtfertigt werden. Das alles gilt es zu hinterfragen, und deshalb ist die Arbeit von Wissenschaftlern, Reportern und Aktivisten unglaublich wichtig. Doch die finden sich natürlich selbst bedroht. Somit gibt es zwei Ebenen, die unsere Aufmerksamkeit verdienen: die Formen der Ausbeutung und die Kräfte, die zu verhindern versuchen, dass Ausbeutung aufgedeckt wird. 📖

ALLES, WAS EIN MANN **NICHT KÖNNEN** MUSS:



*Luftballontiere knoten Einarmige Liegestütze Adlibs Möhren in
hauchdünne Streifen schneiden Träume deuten Einen dekorativen
Maschenanschlag Die Sex-Stellung „Der Brückenpfeiler“ Bierflaschen
mit den Zähnen öffnen Fingerskateboard fahren Den Songtext von
„Haberfeldtreiber“ Karl Lauterbach verstehen Trigonometrie Eine schnelle
Fischsuppe zubereiten Kolonmassage Tabuthemen vermeiden Eine
sympathische Mimik trainieren Vogelstimmen imitieren Verzögerungscreme
auftragen Fallrückzieher Sich alle seine Passwörter merken Hoch
singen Einem Shopping-Club beitreten Nett zu allen sein*

MR MARVIS

AMSTERDAM



BEREIT FÜR KÄLTERE TAGE

Die Tage werden kürzer, die Temperatur fällt. Zeit für unsere herbsttauglichen MR MARVIS Hosen – darunter die dehnbaren Easies, die vielseitigen Coolerdays, die gerippten Cords und die raffinierten Flannels. Von lässig bis elegant: Wähle das Modell, das zu Deinem Stil passt, und mach Dich mit MR MARVIS bereit für kältere Tage.



BESTELLE JETZT AUF [MRMARVIS.DE](https://www.mrmarvis.de)



Alles, was ein Mann ...

MACHEN

muss

*Sich in edlen Hotel-Spas
erholen | Lebenskunst lernen von
Friedrich Liechtenstein |
Verführerisch duften | Krisen
überstehen*



MACHEN | ENTSPANNEN

Auszeit mit Stil

Wer sich vom Alltag erholen will, sollte das Besondere suchen.

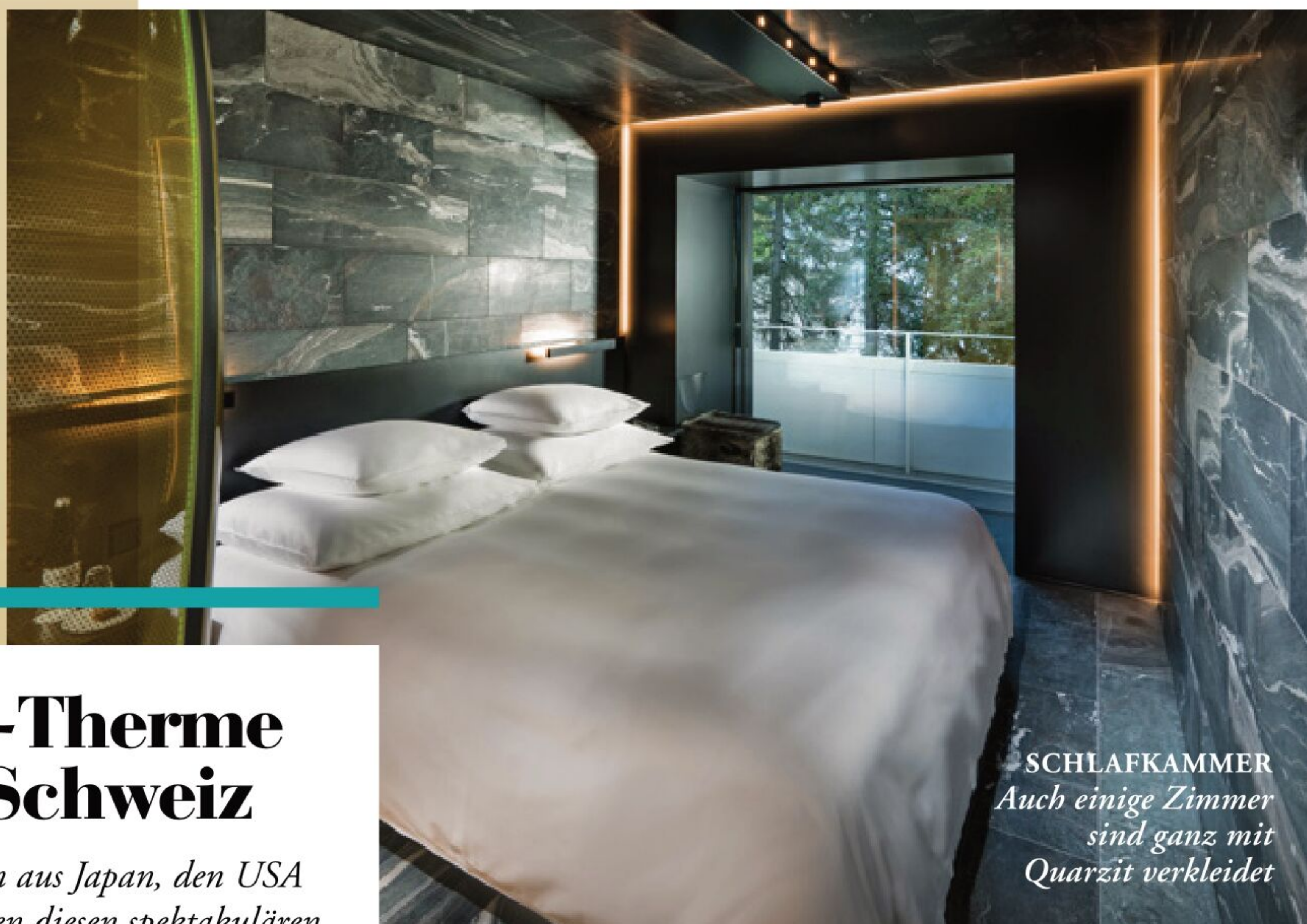
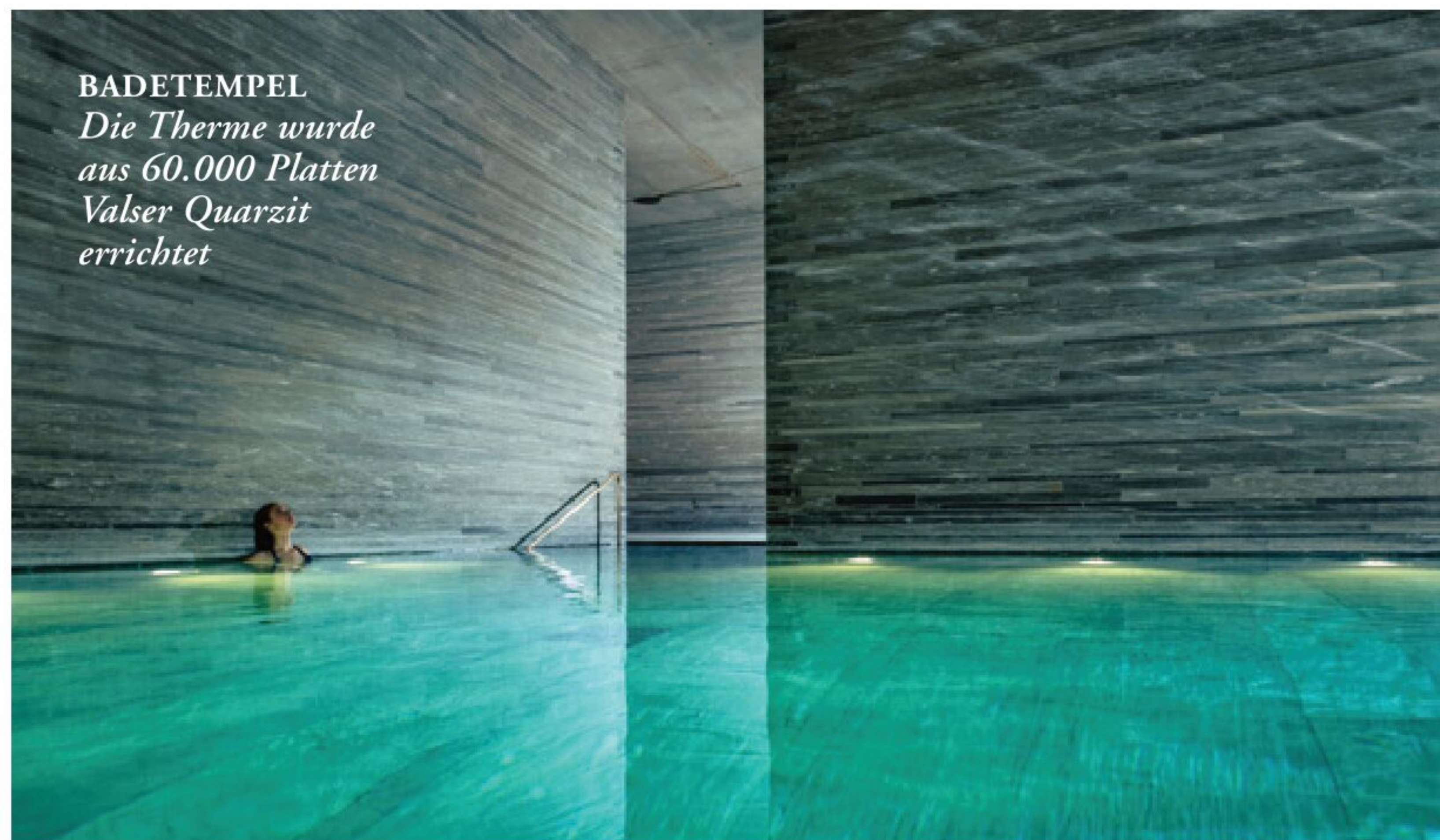
*Wir empfehlen: sechs der stylishsten WELLNESS-OASEN
in Deutschland, Österreich und der Schweiz*

text PHILIPP NOWOTNY



RUNDE SACHE
*Das „7132 Hotel“
 kombiniert die Vorzüge
 von Luxus- und
 Designhotels – mit
 langer Auffahrt für den
 Chaffeurservice*

BADETEMPEL
*Die Therme wurde
 aus 60.000 Platten
 Valser Quarzit
 errichtet*



SCHLAFKAMMER
*Auch einige Zimmer
 sind ganz mit
 Quarzit verkleidet*

Spitzen-Therme in der Schweiz

*Vier Top-Architekten aus Japan, den USA
 und der Schweiz haben diesen spektakulären
 Luxustempel in die Bündner Alpen gestellt.*

*Mehrere 5- und 4-Sterne-Hotels,
 Restaurants und Bars gruppieren sich im
 „7132“ um die legendäre Therme, deren
 Wasser aus der St. Petersquelle kommt.
 Pritzker-Preisträger Peter Zumthor gestaltete
 das Kunstwerk aus Valser Quarzit – 1996
 öffnete die Therme, bereits zwei Jahre später
 stand sie unter Denkmalschutz.*

www.7132.com

STERNE-KÜCHE
*Im „7132 Cristal“
 serviert der „Koch des
 Jahres 2022“ Mitja
 Birlo sein Menü*





SCHÖNER LIEGEN
*Aus dem Ruhebereich blickt
man durch eine 22-Meter-
Glasfront in die Berge*

Haus am See im Salzburger Land

*Das 5-Sterne-Hotel „Krallerhof“ im
Salzburger Land weicht im nächsten Frühjahr
sein Spa der Superlative ein: Star-Architekt
Hadi Teherani hat das neue „Atmosphäre“
als Landmarke an den Rand eines Natursees
gebettet, die Formen richten sich nach
dem Goldenen Schnitt. Bei den Materialien
setzt er vor allem auf Holz, Stein und Glas
aus der Region. Das Hotel mit seiner über
600-jährigen Geschichte erreichen Sie auch
über einen unterirdischen Tunnel.*

www.krallerhof.com

KUNST & NATUR
*In den natürlichen See
ragt ein 50 Meter
langer Infinity-Pool.
Das „Atmosphäre“ fügt
sich harmonisch in
die Landschaft ein*

STAMMHAUS
*Neben dem neuen
Spa liegt das
traditionelle
Wellness-Hotel-
gebäude*



REFUGIUM

*Im Haus gibt es viele Gelegenheiten,
sich zurückzuziehen, zum Beispiel
mit Literatur aus der Bibliothek*



PRIVAT-SPA

*In den Spa-Suiten,
die zwei Zimmer
haben, prägen Stein
und Holz die Optik*

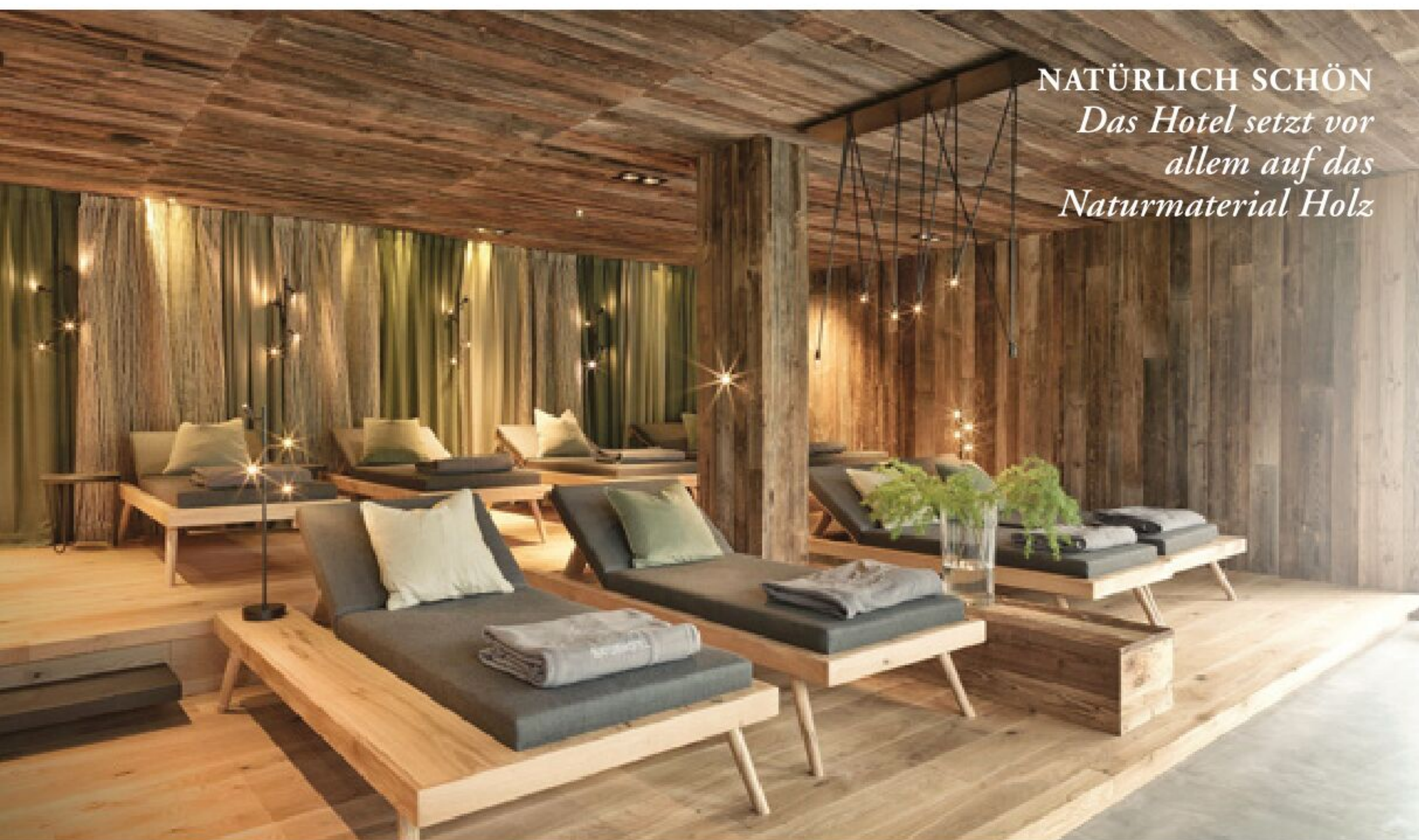
Rustikal im Spreewald

*Etwa 20 Kilometer von Cottbus entfernt,
versteckt sich ein Bade-Juwel im gehobenen
Landgasthof-Stil: Das „Bleiche Resort & Spa“
verbindet den Charme einer Spreewälder
Scheune mit modernem Wellness-Standard.
Gäste können in der schlichten, naturbelas-
senen Landtherme entspannen oder in ihrer
Spa-Suite mit Privat-Sauna und eigenem
Hamam. Gourmet-Küche gibt es in mehreren
urigen Gasträumen, geistige Nahrung in
der Bibliothek und der Buchhandlung.*

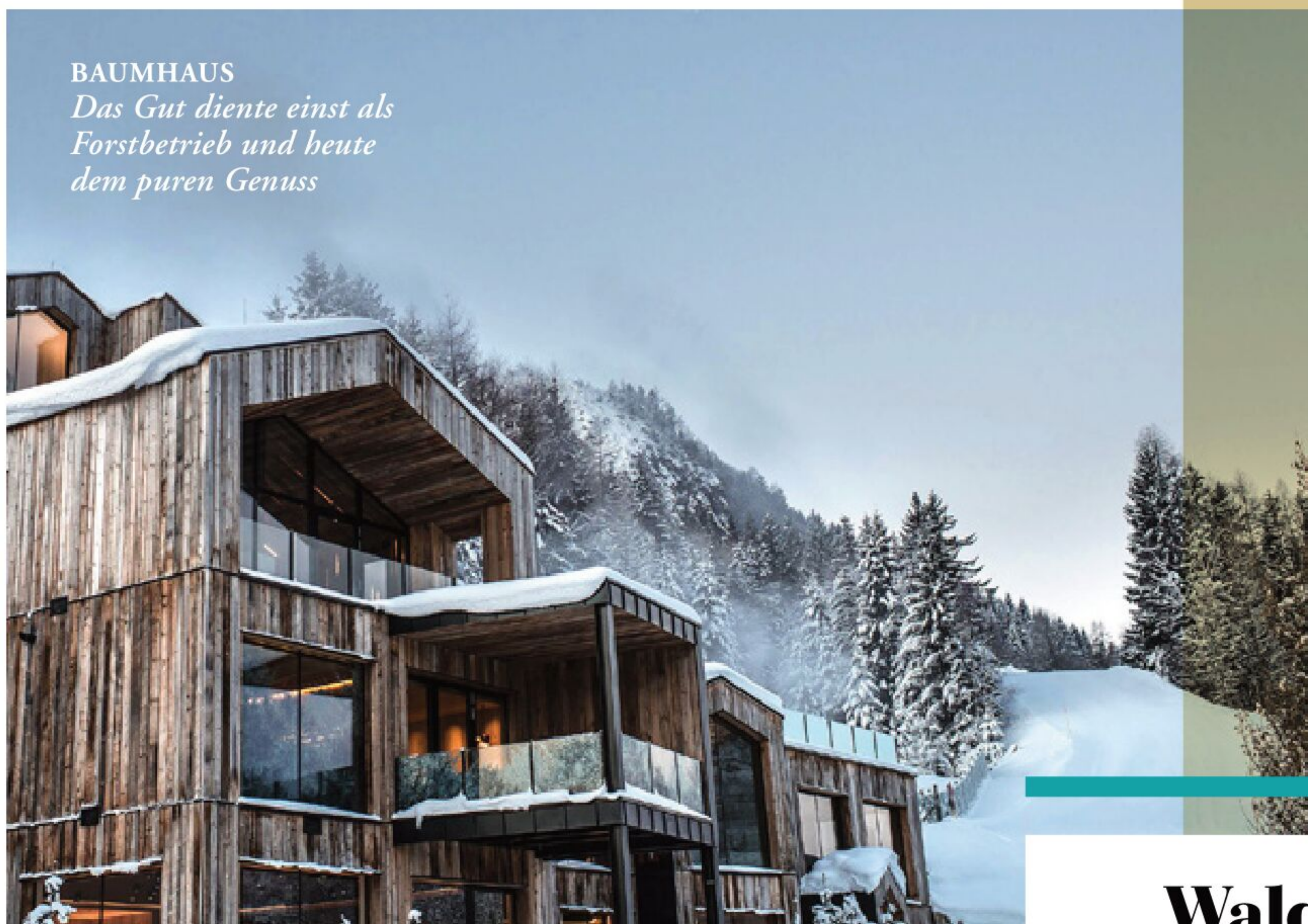
www.bleiche.de



NATURERLEBNIS
*Das Hotel liegt im
Biosphärenreservat
Spreewald
in Brandenburg*



NATÜRLICH SCHÖN
*Das Hotel setzt vor
 allem auf das
 Naturmaterial Holz*



BAUMHAUS
*Das Gut diente einst als
 Forstbetrieb und heute
 dem puren Genuss*



54

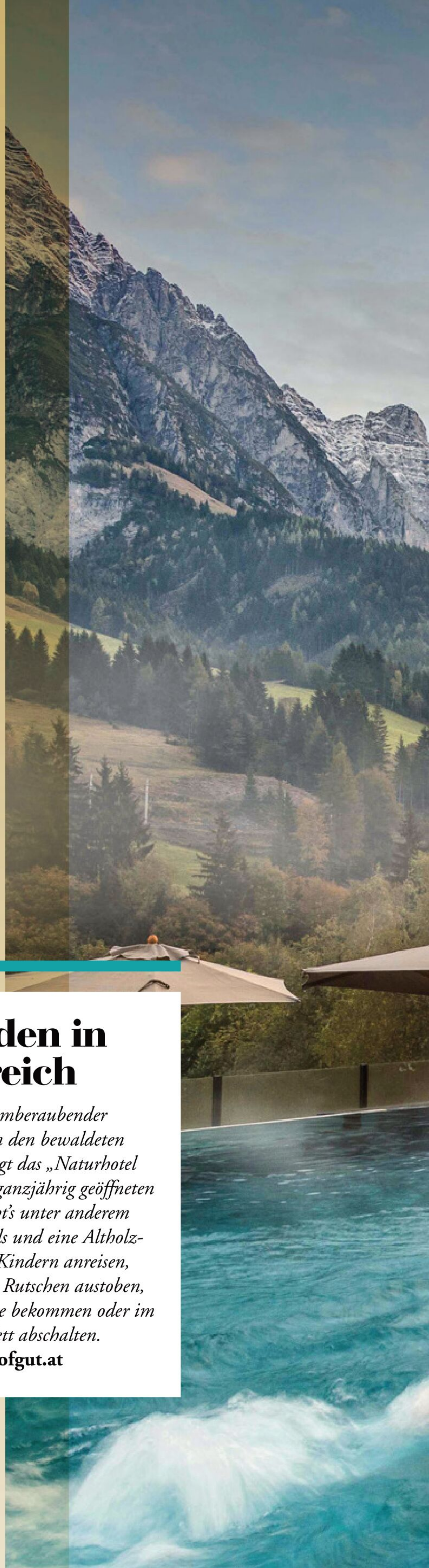
Waldbaden in Österreich

Schwimmen in atemberaubender Bergkulisse: Zwischen den bewaldeten Zügen von Leogang liegt das „Naturhotel Forsthofgut“ mit seinem ganzjährig geöffneten Außenpool – dazu gibt's unter anderem Dampfbäder, Whirlpools und eine Altholzsauna. Wenn Sie mit Kindern anreisen, können die sich auf den Rutschen austoben, während Sie Ihre Massage bekommen oder im Ruheraum komplett abschalten.

www.forsthofgut.at



BITTE EINCHECKEN
*Sie können unter verschie-
 denen Zimmern, Familien-
 und Luxussuiten auswählen*



BERGKULISSE
*Vom Adults-only-Pool
schauen Sie in die
Leoganger Steinberge*



Baden in Berchtesgaden

Das „Kempinski Hotel Berchtesgaden“ liegt an einem der schönsten Flecken Deutschlands, umgeben von Wäldern, Bergseen und felsigen Wanderwegen. Im Spa-Bereich finden Sie auf 1400 Quadratmetern alles, was Sie zum Loslassen brauchen: Innen- und Außenpool, verschiedene Saunen und Dampfbäder und spezielle Treatments. Von den schweißtreibenden Angeboten erholen Sie sich am besten im Edel-Restaurant „Pur“, das einen Michelin-Stern hält.

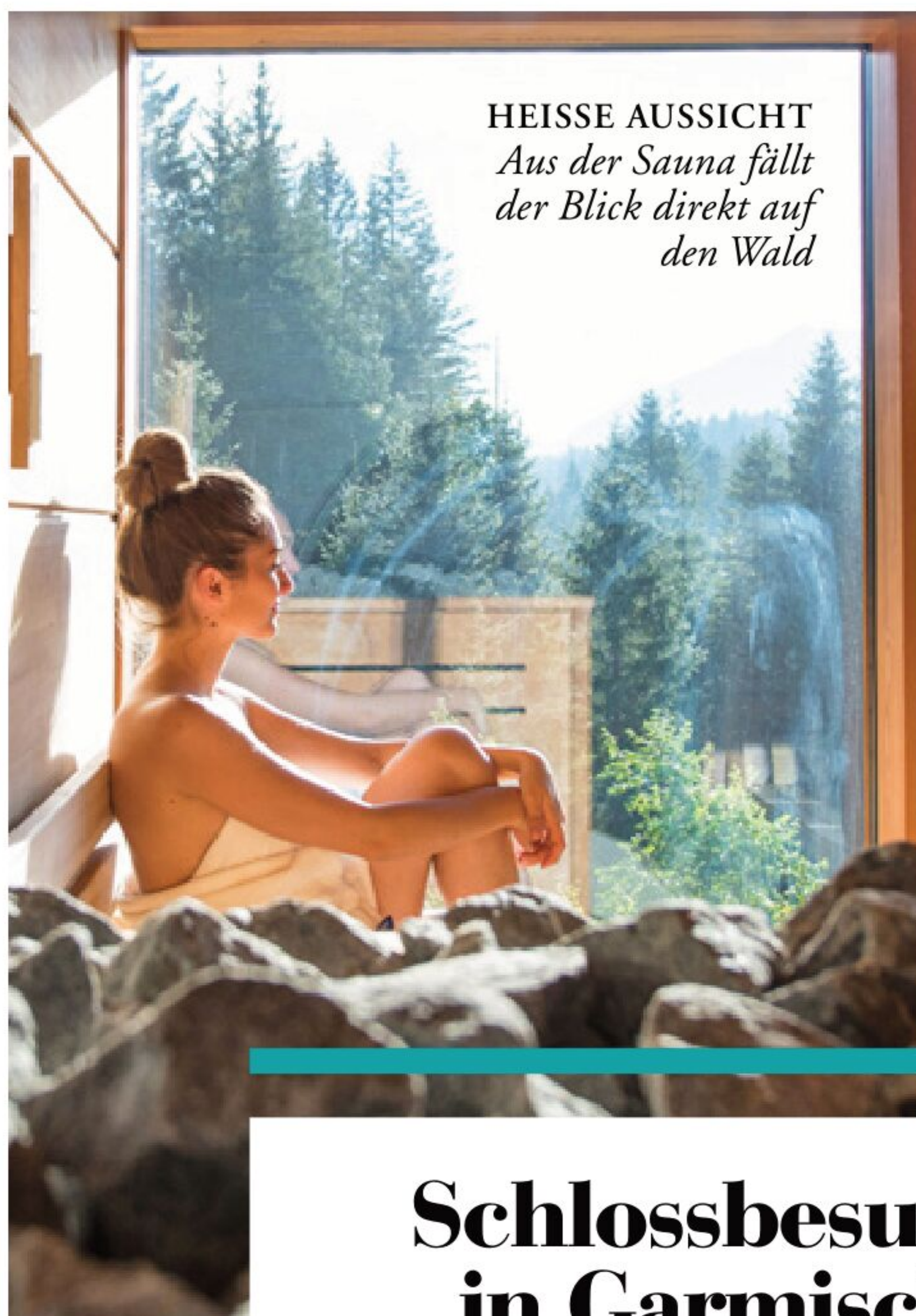
www.kempinski.com

KLASSISCH
SCHLICHT
*Im „Kempinski“
lenkt nichts ab vom
Ziel: Nichtstun*

BERG-BAU
*Vom Hotel sehen
Sie Watzmann,
Untersberg und
Kehlstein*

WARME STUBE
*Viele Zimmer
und Suiten sind
mit eigenem
Kamin aus-
gestattet*

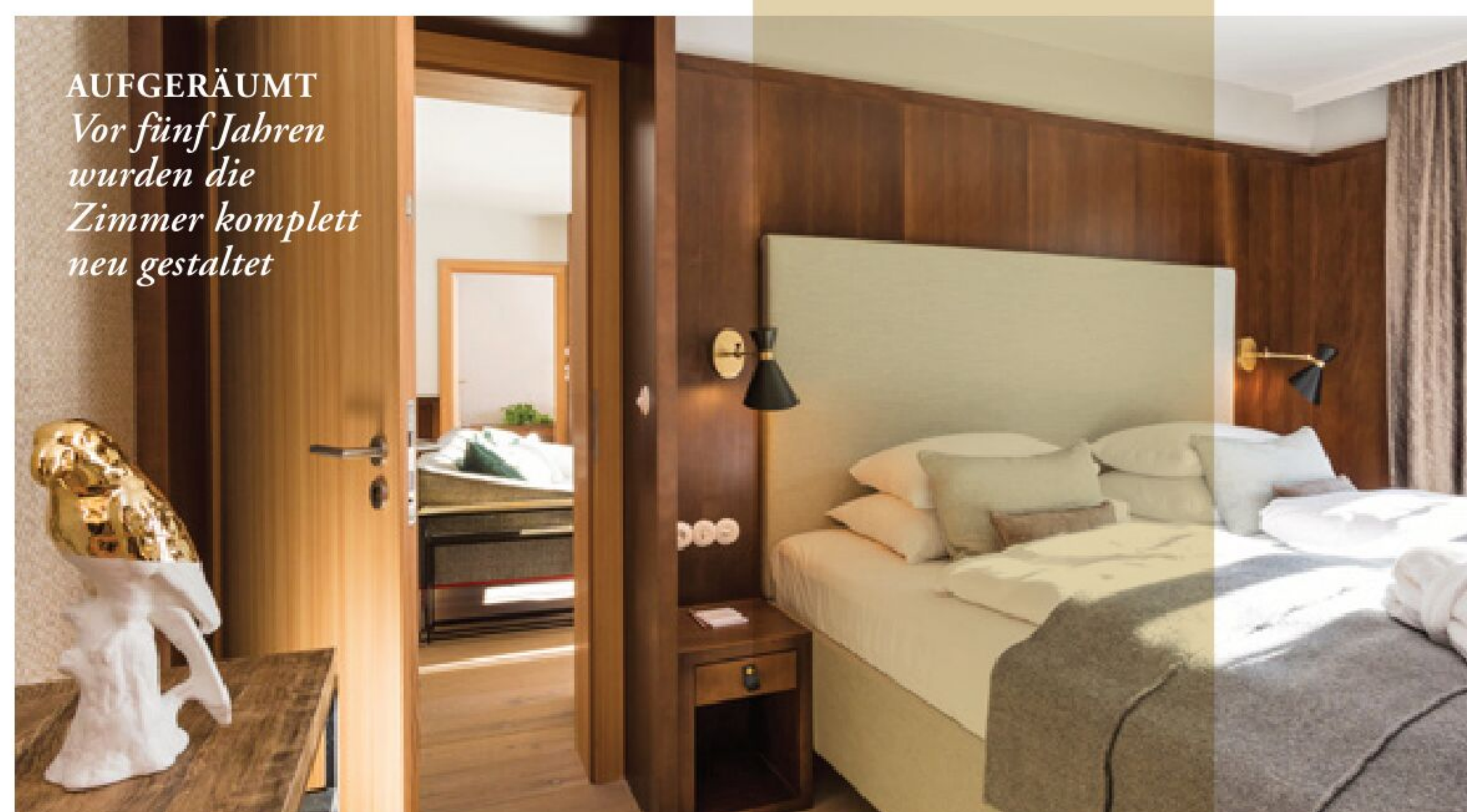




HEISSE AUSSICHT
*Aus der Sauna fällt
 der Blick direkt auf
 den Wald*



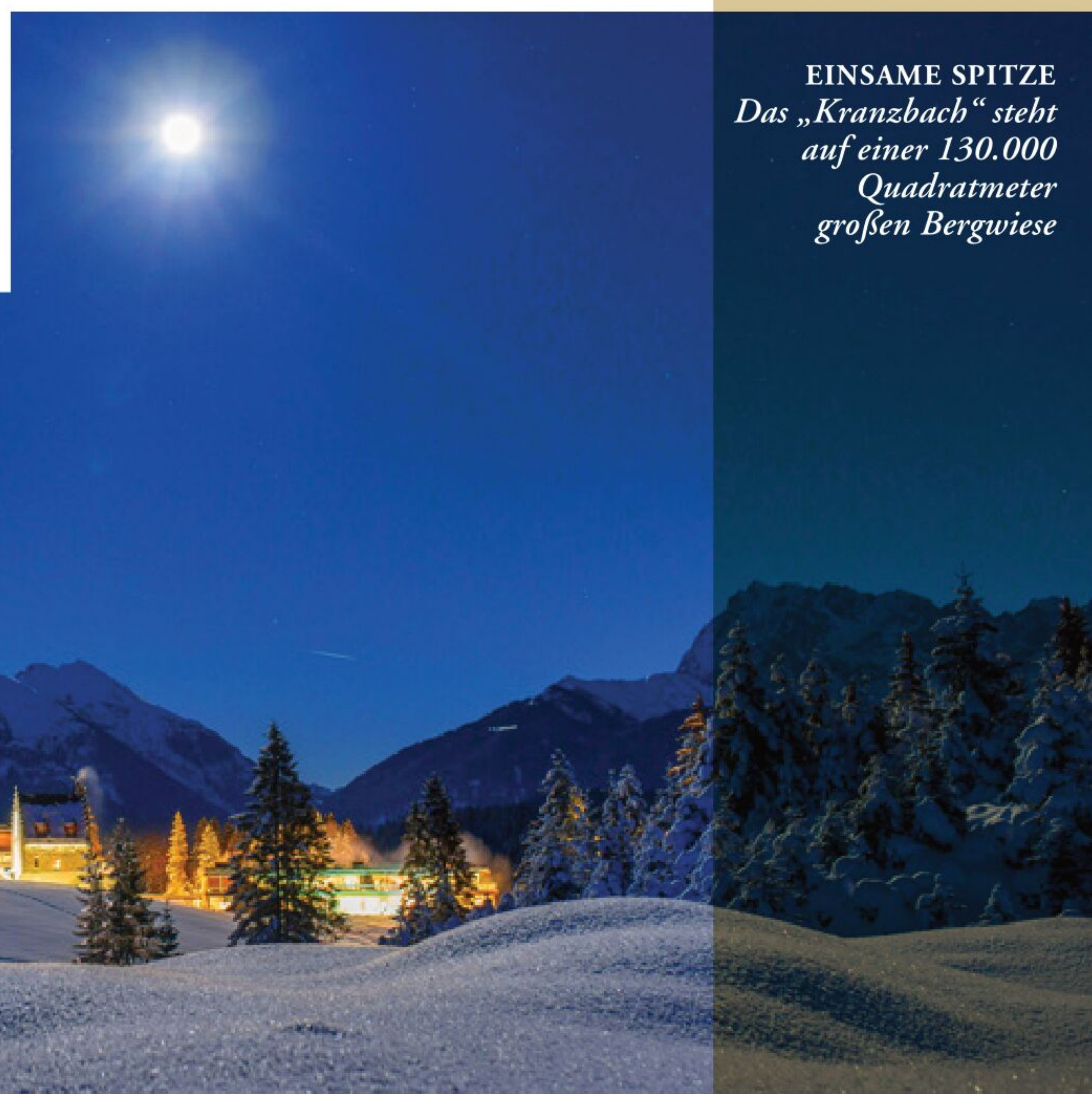
REINHEITSGEBOT
*Die Pools werden mit
 Bergquellwasser gespeist*



AUFGERÄUMT
*Vor fünf Jahren
 wurden die
 Zimmer komplett
 neu gestaltet*

Schlossbesuch in Garmisch

*Absolute Entschleunigung finden Sie auch
 im „Kranzbach“ in Garmisch. Drum herum
 sind nur Wiesen und Wälder, keine Straßen,
 keine Nachbarn, keine lauten Restaurants.
 Das Hotelgebäude ist ein vor 100 Jahren
 im englischen Stil erbautes Schloss, dazu
 gesellt sich ein eigenes Badehaus mit fünf Pools
 und insgesamt acht Saunen und Dampf-
 bädern. Kinder unter zwölf Jahren dürfen
 nicht mitkommen – Entspannung
 ist hier oberste Priorität.
www.daskranzbach.de*



EINSAME SPITZE
*Das „Kranzbach“ steht
 auf einer 130.000
 Quadratmeter
 großen Bergwiese*

KÖNIG VON IRONISTAN
*Meint er das nun wirklich
so, oder zwinkert hinter
der Sonnenbrille wie wild
ein Auge? Fragen wie
diese stellen sich bei den
Auftritten von Performance-
Künstler Friedrich
Liechtenstein häufig. Was
er allerdings ziemlich
ernst nimmt: seinen neuen
Auftrag als Maître de
Plaisir im Casino
Baden-Baden, in dessen
Räumlichkeiten diese
Aufnahmen entstanden*



„Spaß zu haben ist das Vernünftigste, das der Mensch machen kann“

Die Zeiten waren nicht immer rosig im Leben von FRIEDRICH LIECHTENSTEIN – für den Künstler und Entertainer noch lange kein Grund, den Mut oder gar die gute Laune zu verlieren. Wir wollten von ihm wissen: Wie geht das, so felsenfest an sich zu glauben?

text
MAREIKE OPITZ

„supergeil“ durchs Sortiment groovte, verbreitete sich im Netz rasend schnell und ließ keinen Gedanken daran aufkommen, dass die Grundsituation im Leben des Performance-Künstlers auch mal anders ausgesehen haben könnte. Dabei war Liechtenstein wenige Jahre vor seinem Super-Durchbruch für einige Zeit obdachlos und hatte sich als selbst ernannter „Schmuckeremit“ in den Büroräumen einer Brillenmarke einquartieren müssen. Eine Phase, die ihn geprägt, aber auch trotzig gemacht hat: weil ihm ein bisschen mehr Erfolg doch verdammt noch mal zusteht. Und er hat recht behalten. Mit Anfang 60 ist Liechtenstein heute so beschäftigt, dass an Ruhestand nicht zu denken ist. Sein neuester Auftrag: als Zeremonienmeister der guten Laune die Gäste des traditionsreichen Casinos in Baden-Baden zu begleiten.

Als rauschebärtigen Eintänzer mit Raunestimme lernten ihn Millionen Menschen kennen: Wie Friedrich Liechtenstein sich in den Werbespots einer großen Supermarktkette „Super-Uschi, Super-Muschi, Super-Sushi,

Herr Liechtenstein, Sie sind ein Mann für ungewöhnliche Aufgaben, waren Nachtclub-Entertainer, Schmuckeremit und Viralwunder-Werbegesicht. Seit Neuestem sind Sie eine Art Unterhaltungsbeauftragter des Casinos in Baden-Baden: Was genau machen Sie da?

Mein Titel lautet Maître de Plaisir – ich Sorge für Freude an diesem Haus. Bei Festen, Dinner-Veranstaltungen, Konzerten, Performances, Gesprächen, allem Möglichen. Ich bin der Typ, der da steht und den Leuten gute Laune vermittelt, denn meine Botschaft ist: Die Leute sollen vernünftig sein und Spaß haben.

Schließt sich das nicht gegenseitig aus?

Dieses „Seid vernünftig“ wurde in den letzten Jahren sehr strapaziert,

deshalb dachte ich mir: Formulieren wir diese Forderung unserer Zeit doch mal so, wie ich mir das als Künstler und Entertainer vorstelle: Für Leute wie mich ist Spaß zu haben das Vernünftigste, das der Mensch im Leben machen kann.

Haben Sie denn einen Hang zum Glücksspiel?

Eigentlich nicht, aber ich finde es schön, als Voyeur und Flaneur in diese Casinowelt einzutauchen. Mich interessiert die Geschichte, das Interieur, das große kulturelle Erbe – alleine die beeindruckende Fassade des Casinos in diesem prachtvollen Baden-Baden, das eben kein Rummelplatz ist, sondern ein besonderer Platz für Genuss und Kultur. Und dann fasziniert mich natürlich diese Atmosphäre des Reichtums: die Leute, wie sie am Tisch sitzen und manisch sind, voller Hoffnung. Wie die Männer mit ihren Frauen flirten und denken, sie bringen ihnen Glück. Oder dass es auf einen ganz bestimmten Croupier ankommt – und ein anderer bringt wiederum Pech. Dieser ganze Aberglaube, der ist superschön.

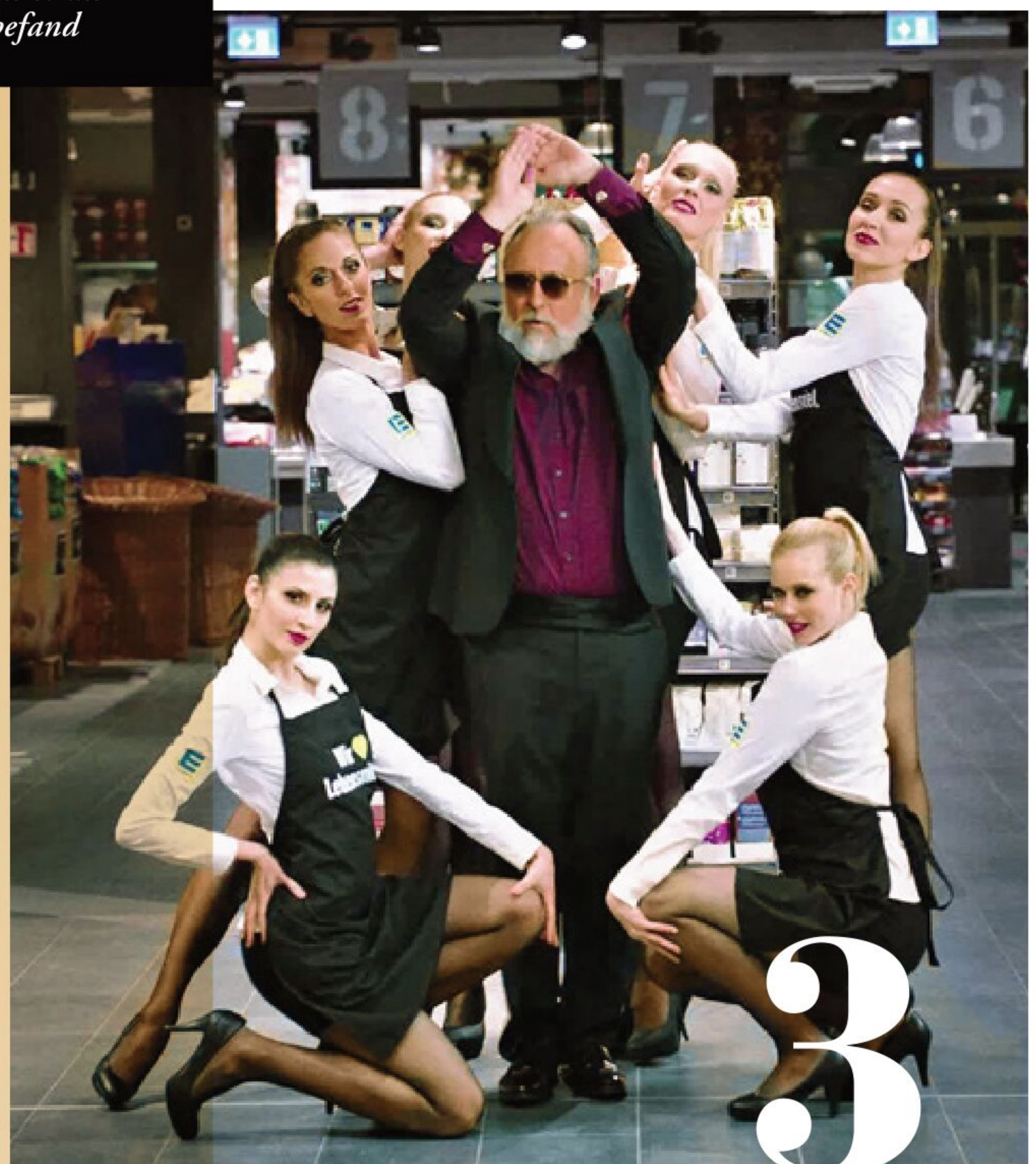
Welcher Typ Gast interessiert Sie am meisten?

Diese nach außen hin erst mal eher unscheinbar wirkenden Männer, die dann aber unglaublich viel Geld auf den Tisch packen. Die finde ich am spannendsten. Ach, aber eigentlich sind sie alle toll – wie sie da in diesem Casino versuchen, ein Regelwerk des Glücks zu entdecken. Man erwischt sich beim Spielen ja immer dabei, dass man das richtig machen will. Dabei hat das in Bezug auf das Glück überhaupt keine Bedeutung. Also null!

Mal ganz allgemein betrachtet – hat das Glück es bisher mit Ihnen

KUNST-STÜCKE

1. Friedrich Liechtenstein hatte bereits als Puppenspieler, Schauspieler und Regisseur gearbeitet, bevor er ab Anfang der Nullerjahre verstärkt auch mit musikalischen Performances in Erscheinung trat – hier 2016 mit dem Friedrich Liechtenstein Trio im „Milla Club“ in München. 2. Sein aktuelles Album „Good Gastein“ nimmt Bezug auf den Titel seiner Elektro-Pop-Platte „Bad Gastein“, die 2014 zur selben Zeit erschien, in der Liechtenstein als Werbegesicht zum viralen Internet-Hype wurde. 3. Im TV-Spot einer Supermarktkette tänzelte er durch den Laden, um mit tiefer Stimme kundzutun, was er als „supergeil“ befand



im Leben gut gemeint, oder ist da noch was wettzumachen?

Das ist eine sehr knifflige Frage. Denn: „Happiness is a warm gun“, heißt es ja auch, glücklich zu sein ist manchmal gefährlich. Nicht nur wenn man mit Drogen sein Glück sucht, auch in der Liebe existieren sehr bedrohliche Amplituden. Und dann gibt es noch die, die behaupten: Wenn du Glück hattest, musst du auch wieder Pech haben, so ist das im Leben. Nur was ist das denn für ein Mist, schon wenn man die Welt des Glücks betritt zu wissen, danach geht es bergab? Dass das Schöne immer des Schrecklichen Anfang ist. Aber die Frage war ja, ob mir das Glück noch was schuldig ist, und da bin ich mir unsicher. Ich habe inzwischen doch ganz schön viele verschiedene Formen von Glück erfahren, aber da geht immer auch mehr. Man kann immer noch glücklicher sein. Nachdem ich vor zwei Jahren 16 Tage lang coronakrank auf der Intensivstation gelegen habe, habe ich mich gefragt: Wenn ich gestorben wäre, von was hätte ich dann gedacht, dass ich es in meinem Leben zu wenig gemacht habe?

Und wie war Ihre Antwort?

In der Früh dasitzen und gucken, wie die Sonne aufgeht.

Das machen Sie seither jeden Morgen?

Wann immer es geht, stundenlang. Ich gehe dann raus, setze mich hin, trinke meinen Kaffee und trete mit meinen Gedanken auf der Stelle. Gerade weil ich sonst von morgens bis abends in so unglaublich viele Sachen verstrickt bin, ist das etwas sehr Schönes.

Was hat sich seit Ihrer Corona-Erkrankung sonst noch in Ihrem Leben geändert?

Ich musste meine Ernährung umstellen. Meine Tochter hat mir Angst gemacht und zu mir gesagt: „Du wirst sterben. Du bist alt, du bist dick, du ernährst dich falsch, du stirbst an einem Herzinfarkt.“

Seither verzichte ich auf Zucker, esse so wenig Kohlehydrate wie möglich und dafür viel Gemüse. Mir fällt das gar nicht so schwer, nur mit dem Alkohol ist es ein bisschen bescheuert, ich bin einfach ein Genussmensch und gönne mir nach Feierabend gerne mal ein oder zwei Gläschen.

Zurück zum Glück: Dass Sie mit Mitte 50 durch den viralen Werbespot einer Supermarktkette plötzlich einem Millionenpublikum bekannt wurden – haben Sie das als Ihren persönlichen Jackpot empfunden?

Ja, das ist gut gelaufen. Ich bin ganz happy über dieses trojanische Pferd, mit dem ich da in die Öffentlichkeit geschoben wurde. Leider spielen andere Sachen, mit denen ich mich als Künstler unglaublich intensiv und gekonnt auseinandergesetzt habe, gar keine Rolle. Das ist schon eine merkwürdige Mechanik, wenn man da drinsteckt, im Auge des Orkans, als Objekt der Begierde, dann ist das schon seltsam. Aber ich bin deshalb nicht gekränkt oder so. Ich konnte damals zur gleichen Zeit mein Album „Bad Gastein“ rausbringen, das war für mich eine große Genugtuung. Und ich arbeite seither immer wieder als „German Ad-Man“ und Testimonial, weil die Leute jetzt wissen, wie ich bin. Dass ich durch meine Ironie einen großen Spielraum habe, Sachen zu sagen, aber auch nicht zu sagen.

Diese Ironie durchzieht ja tatsächlich alles, was Sie machen. Sogar wenn Sie ein Album mit Songs aufnehmen oder mit Ihrem Trio auftreten, sagen Sie, dass Sie kein Musiker sind – sondern dass Sie spielen, ein Musiker zu sein. Machen Sie sich damit nicht auch ein bisschen klein?

In meiner Welt ist das größer. Wenn man den Dingen Raum und Interpretationsmöglichkeiten gibt, dann finde ich das viel angemessener als so eine brutale Einbahnstraßen-Performance. Die größte Präzision ist für mich, wenn ich zu Beginn einer Show in einem Club sage: „Leute, es kann sein, dass hier heute ein bisschen was schiefgeht, dass der Sound nicht klappt, dass einer, während ich singe, vor der Bühne hin- und herläuft. Und dann bitte ich euch, seht das Ganze wie einen Film. Denn dann ist das keine Scheißshow, sondern ein sehr genauer Film über eine Scheißshow.“ Und danach merke ich, wie sich eine ganz bestimmte Euphorie entwickelt, wie Schwingungen und Verbindungen entstehen. Und das liebe ich. Es ist meine Paradedisziplin, die ich mir auf meinem langen Weg antrainiert habe.

Können Sie denn auch anders, oder sind Sie wirklich immer ironisch?

Ich kann auch anders, aber nicht so gern. Wenn es mir gut geht, wenn ich in Schwung komme, dann bin ich so.

Machen Sie sich manchmal Gedanken darüber, wie Sie heute leben würden, wenn Sie durch die Werbespots, in denen Sie alles „supergeil“ fanden, nicht schlagartig berühmt geworden wären? Wären Sie dann jetzt trotzdem ein zufriedener Künstler?

Kann ich nicht sagen. Aber bei aller Melancholie habe ich immer eine gewisse Grundheiterkeit. Selbst in den schlimmsten Phasen meines Lebens habe ich was draus gemacht. Als ich ein paar Jahre vor diesen Werbespots obdachlos war, habe ich immer schöne Anzüge angehabt, mein Lager in einem Brillenladen aufgeschlagen und gesagt, okay, dann bin ich jetzt Schmuckeremit und schlafe hier auf der Feuertreppe zur Dachterrasse. Ich habe immer was Gutes rausgeholt, und wahrscheinlich wäre das auch heute so.

„Ich bin ein Freund des Eskapismus, weil er die Welt größer macht“

Friedrich Liechtenstein

Wie Sie das erzählen, klingt es nach einer aufregenden Geschichte – aber wie hart war dieses Leben wirklich?

Es gab Phasen, in denen ich mir tatsächlich nichts zu essen kaufen konnte. In denen ich mir überlegen musste, Scheiße, wie mache ich das denn jetzt, wie komme ich doch irgendwie weiter? Ich habe ja immer viel gearbeitet, hatte eigene Abende an der Volksbühne und bin in Clubs aufgetreten. Nur gab es für all das eben hartnäckig erstaunlich wenig Geld.

In all dieser Zeit ist es für Sie nie infrage gekommen, Ihr Selbstbild als Künstler über den Haufen zu werfen? Zu sagen, komm, dann mache ich jetzt eben was ganz anderes, um endlich mehr zu verdienen?

Nee, das wäre auf keinen Fall gegangen.

Was hat Sie so stark gemacht und so unbeirrbar an sich selbst glauben lassen?

Darüber denke ich oft nach. Zum einen war es, wie gesagt, die Ironie, die mir in Situationen, die nicht so komfortabel waren, geholfen hat, eine zweite oder dritte Ebene aufzumachen. Und trotzdem gute Miene zu zeigen, ohne mich dabei zu verraten oder zu verleugnen.

Aber ich denke, dass auch meine Geburt damit zu tun hat. Die Tatsache, dass ich eben nicht zur Welt gekommen bin, sondern durch einen Kaiserschnitt geholt wurde, hat dazu geführt, dass es noch heute nicht mein Ding ist, Probleme zu lösen. Das machen andere Kräfte von außen für mich aus irgendeinem Grund. Ich reife einfach heran. **Braucht man, um fest an sich zu glauben, Menschen an seiner Seite, die einen dabei unterstützen? Oder macht man das für sich alleine aus?** Ich brauche natürlich andere Menschen dafür, sonst gehe ich ein. So eremitenhaft bin ich dann auch nicht. Ich bin ein Familienmensch, habe drei große Kinder. Manchmal sind aber auch Feinde für das eigene Fortkommen wertvoller als Freunde, die einen nicht ziehen lassen wollen, damit man dort bleibt, wo sie einen gerne hätten. Leute, die dir das Leben schwer machen, die neidisch und missgünstig sind, bringen dich nach vorne.

Dass Sie eine so fixe Vision von sich im Kopf hatten – war das manchmal auch eine Bürde für Sie?

Eher für die anderen um mich herum. Die das mit angesehen und gesagt haben: „Hör mal, willst du nicht mal irgendwann den Not-

knopf drücken?“ Manche haben es nicht ausgehalten, da dabei zu sein, die sind dann weggegangen.

Sie bezeichnen sich selbst als Eskapisten – was gefällt Ihnen an diesem Lebenskonzept?

Ich bin ein großer Freund des Eskapismus, weil er die Welt größer macht. Auch Liebende sind Eskapisten, wenn sie den Bezug zum Alltag und zur Realität verlieren. Das Ziel von Eskapismus ist immer, der Welt kurz zu entkommen und dann wieder zurückzukehren. Zu sagen, ich gehe heute Abend in eine Bar. Oder ich bin jetzt mal zwei Tage verschwunden und spiele Roulette. Und wenn man dann wieder zurückkommt, kann man sich auf die Schulter klopfen und froh sein, in seiner Weltflucht nicht verloren gegangen zu sein. Denn Eskapisten nehmen immer auch das Risiko auf sich, zu scheitern, krank zu werden oder verrückt oder zu sterben.

Was war Ihr bisher größtes Eskapisten-Risiko?

Zu sagen, ich bin jetzt Eremit und schlafe auf der Treppe – das war schon ein Risiko für mich. Da war nicht ganz klar, wie ich wieder reinkomme ins Leben. In dieser Zeit wurde mal ein Film über mich gedreht, wie ich auf der Dachterrasse des Brillenladens gegessen habe und in die untergehende Sonne geschimpft habe: „Hör mal zu, Welt, mein liebes Frollein, wenn du mir nichts gibst, dann gebe ich dir auch nichts. Und dann bist du verschwunden, denn du bist ja auch nur Summe meines Handelns und meiner Wahrnehmung. Ich werde wiederkommen, es gibt so viele Universen, in denen ich auftauchen kann – aber du bist dann weg!“

Eine ernste Unterredung.

Aber es hat geklappt.





**REISEZIEL:
WELTFLUCHT**

Liechtenstein bezeichnet sich selbst als Eskapisten – für kurze Zeit den Bezug zu Alltag und Realität zu verlieren, findet er großartig. Das Risiko der Flüchtenden sei dabei stets, unbeschadet wieder zurückzufinden. Ist ihm aber bislang zum Glück gelungen

AUCH MÄNNER DÜRFEN SÜSS SEIN

Holzig, ledrig, würzig: Die klassischen männlichen Noten in den Parfümerieregalen haben seit einiger Zeit neue Nachbarn: GOURMAND-DÜFTE erleben gerade eine Renaissance. Nun lassen sich die Frauen wieder gern von Schokolade, Vanille, Karamell oder Honig verführen

W

er gern von Frauen über sich hört, er sei „zum Anbeißen“, hat jetzt die Möglichkeit, seinen Charakter treffend zu unterstreichen. Und zwar mit sogenannten Gourmand-Düften, bei denen Komponenten verschiedener Gaumengenüsse dominieren. Die Duft-Kreateure bedienen sich hierzu sämtlicher Le-

ckereien wie Schokolade, Honig oder Vanille, die man sich gerne auf der Zunge zergehen lässt.

Ursprünglich steht der Begriff „Gourmand“ für eine Person, die gerne und viel isst. Die französische Bedeutung lautet wörtlich übersetzt „gierig“. In Kombination mit einem Parfüm klingt das zunächst unpassend – ist es aber gar nicht. Denn die Düfte wecken tatsächlich Begierden. Und zwar solche, die auch jeden Connaisseur bisweilen antreiben. Sie zielen auf Genießerinnen mit Vorliebe für süße Speisen. Gerade zur kalten Jahreszeit sind solche Männerdüfte gefragt und zählen zu den Bestsellern unter den hochkarätigen Eaux de Parfum. Auch weil sie eine echte Abwechslung zu all den holzigen, würzigen und kräftigen Nuancen der klassischen Männerdüfte bieten.

Bereits in den 90er-Jahren hatten solche süßen Düfte eine kurze Hochphase, verschwanden dann aber wieder in der Versenkung. Bis jetzt! Der Zeitgeist ruft mittlerweile nach sanfteren, weicheren – und ja: süßeren – Männern. Wer dieses Duft-Revival feiern und der Verlockung nachgeben möchte, für den gibt es zum Schluss noch eine gute Nachricht: Die Gourmand-Düfte haben einen klaren Vorteil gegenüber essbaren Süßigkeiten – sie setzen nicht an den Hüften an.

- 1 **AUSBALANCIERTE KREATION** | „Vicious Cacao“ lebt von Kontrasten und ihrer Balance – hier treffen Rum, Kakao und salziger Karamell auf Amber, Eichenmoos und Benzoe. Von Maison Tabité über Parfümerie Brückner, 100 ml, EdP, 99 Euro
- 2 **FACETTENREICHE UNISEX-LIAISON** | „Tonka Impériale“ aus der Kollektion „L'Art et la Matière“ kombiniert Mandel-, Puder-, Vanille-, Honig- und Balsam-Noten, die gemeinsam äußerst verführerisch duften. Von Guerlain, 100 ml, EdP, 295 Euro
- 3 **GOURMAND TRIFFT LEDER** | „Flame of Gold“ ist ein unglaublich leckerer Mix von rosa Pfeffer, Amyrisöl, dunkler Schokolade, Tonkabohne und Wildleder. Von Orlov, 75 ml, EdP, ca. 150 Euro
- 4 **AROMATISCHE RAFFINESSE** | „Haltane“ vereint edle Ingredienzen wie aromatische Edelhölzer mit der sanften Süße eines von Safran begleiteten Pralinenakkords. Von Parfums de Marly, 125 ml, EdP, ca. 273 Euro
- 5 **MYSTISCH-MASKULINER CHARAKTER** | „Ambassador Intense“ verführt mit einem sinnlichen Mix aus Zitrusnoten, Karamell, Zimt, Vanille, Tonkabohne, Patschuli und Leder. Von Gisada, 100 ml, EdP, 135 Euro
- 6 **BERAUSCHENDES ERLEBNIS** | „Vanille Antique“ aus der „Night Veils Collection“ durchbricht die Süße mit einer warmen und rauchigen Mischung aus Kaschmirholz, Zistrose und Moschus. Von Byredo, 50 ml, Extrait de Parfum, 255 Euro
- 7 **GEHEIMNISVOLLE AURA** | „Halfeti Cedar“ ist eine berauschende Duftkomposition aus getrockneten Früchten, Rum, Zimt, Vanille, Tonkabohne und Patschuli. Von Penhaligon's, 100 ml, EdP, ca. 215 Euro



1



2



3



7



6



5



4

SO LEGT MAN SICH EIN DICKES FELL ZU

Sie stehen unter Dauerstress? Angesichts von Inflation, Pandemie, Krieg und den sonstigen Herausforderungen des Alltags kein Wunder. Resilienz-Experte Sebastian Mauritz hat SIEBEN TIPPS FÜR SCHWERE ZEITEN

STELLEN SIE FEST, OBSIE ÜBERHAUPT IN EINER KRISE SIND

Probleme haben wir ständig. Und das ist auch gar nicht schlimm: Weil der Mensch gerne dazulernt und unser Gehirn

1 Probleme lösen will, suchen wir uns sogar neue. Zur Krise wird ein Problem erst dann, wenn wir es auch nach mehreren Anläufen nicht lösen können. Das verursacht Stress. Tipp: Schreiben Sie in maximal fünf Wörtern auf, wo genau das Problem für Sie liegt. Zu Corona-Hochphasen hätte das zum Beispiel sein können: „Der Lockdown nervt.“ Überlegen Sie sich dann: Um welche Emotion geht es bei mir? Angst, Ärger oder Verachtung sind immer Hinweise auf unerfüllte Bedürfnisse. Es liegt also nicht unbedingt an den äußeren Umständen, sondern daran, dass mir andere Dinge fehlen. Welche sind es?

ANALYSIEREN SIE IHREN ALLTAG
Resilienz ist die Fähigkeit, widrige Umstände mental gesund zu überstehen. Das bedeutet nicht, dass Sie jeden Tag gut drauf sein müssen, sondern dass Sie mental fit sind. Sie haben mehr Resilienz für Themen, die Sie nicht beeinflussen können (etwa eine Pandemie, Inflation oder Krieg), wenn Sie kleine individuelle Stressoren Ihres Alltags angehen: Das Fahrradschloss klemmt? Die Tochter schreibt schlechte Latein-Noten? Ran an die Sache!

2 **LERNEN SIE ZU AKZEPTIEREN**
Können Sie ein Problem nicht lösen? Dann bleibt nur eine Möglichkeit: Sie müssen es akzeptieren. Beispiel Coro-

3 na-Lockdown. Was hilft, ist: aufschreiben. Warum ärgere ich mich gerade darüber? Welchen meiner Werte läuft hier was zuwider? Freiheit und Gemeinschaft war bei vielen die Antwort. Wie lebt man nun mit einer Akzeptanz der Umstände? Man holt sich im Rahmen der Möglichkeiten zurück, was fehlt: lange Spaziergänge, Spieleabende mit Freunden via Zoom ...

DENKEN SIE LANGFRISTIG

Sind Menschen gestresst, wird ihr Denken kurzfristiger. Wir denken dann an alles, was bis heute Abend oder morgen erledigt werden muss, aber kaum weiter. Auch unsere Entscheidungsfähigkeit leidet:

4 Haben wir Probleme, die wir nicht lösen können, treffen wir keine Entscheidungen. Oft bleibt man so in einer Zwickmühle stecken, was unnötig viel Energie im Alltag kostet. Erweitern Sie in solchen Situationen Ihren Horizont, und überlegen Sie sich: Was macht mein Problem in zehn Jahren noch für einen Unterschied?

ÜBERDENKEN SIE ALTE ROUTINEN

Für die Erhaltung unserer körperlichen Gesundheit tun wir jeden Tag was, aber was tun wir für den Geist? Nehmen Sie Ihren Alltag unter die Lupe: Wann gucken Sie fern, wann schauen Sie aufs Handy und konfrontieren sich mit negativen Nachrichten? Abends vor dem Schlafengehen, wenn Sie ohnehin schon halb wegdösen, oder mittags, wenn Sie alles noch klar verarbeiten können?

5 **ETABLIEREN SIE NEUE ROUTINEN**
Probieren Sie doch mal aus, täglich eine Minute lang fünf Sekunden ein- und

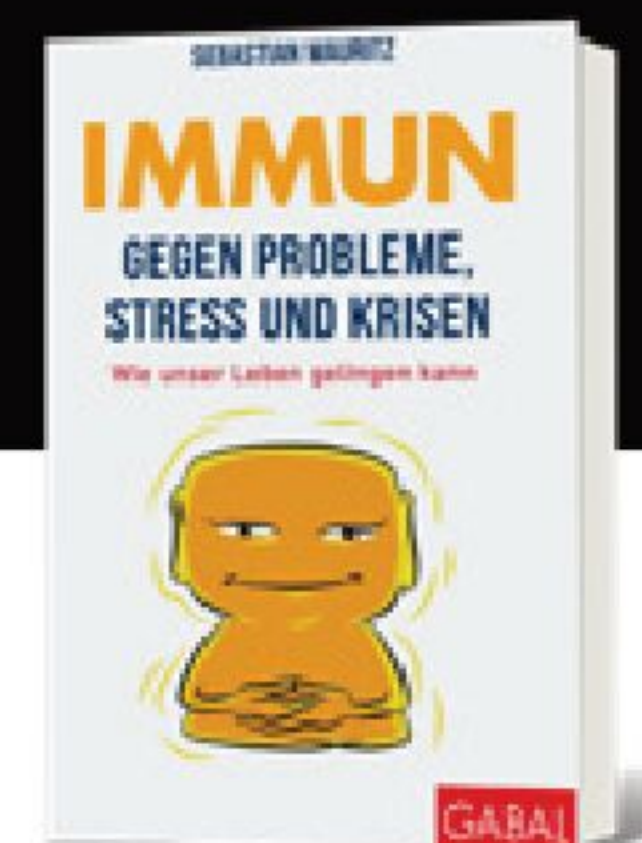
6 fünf Sekunden auszuatmen. Das stärkt den Resilienzmuskel im Gehirn, den präfrontalen Cortex, und so auch unsere Problemlösungsfähigkeit. Oder stellen Sie sich abends die Frage, welche drei Dinge Sie heute zum Lächeln gebracht haben. Machen Sie daraus Routinen – und wenn sie guttun, behalten Sie sie bei. Wenn nicht, nicht.

LAUFEN SIE EINEN MARATHON, KEINEN SPRINT

Jeder, den ich als resilient bezeichnen würde, nutzt solche oder ähnliche Tricks – ob unbewusst oder bewusst – wie einen Werkzeugkasten, um mit Krisen besser umzugehen. Für mich gilt hier der Grundsatz: „Better have it and not need it than need it and not have it.“ Das Leben wird Ihnen Krisen vor die Füße spülen, ob Sie wollen oder nicht. Arbeiten Sie also jeden Tag an sich – und freuen Sie sich, wenn Sie merken, dass Sie in ähnlichen Situationen schon einmal gestresster reagiert haben.



SEBASTIAN MAURITZ
Der Keynote-Speaker, Resilienz-Lehrtrainer, Systemische Coach und Vorstand in vielen Coach- und Trainer-Verbänden ist Initiator des jährlichen Resilienz-Online-Kongresses, in dessen Rahmen sich Fachleute aus verschiedenen Disziplinen austauschen (www.resilienz-kongress.de). Sein neuestes Werk als Fachbuchautor: „Immun gegen Probleme, Stress und Krisen“ (Gabal Verlag, 24 Euro)



ALLES, WAS EIN MANN **NICHT MACHEN** MUSS:



*Eine Szene Kerzen ziehen Trennkost Graue Haare überfärben
Nörgeln Kühlschranksmagneten sammeln Richtig absteppen Lachyoga
Vloggen Bereiste Länder auf einer „Scratch Map“ freirubbeln Im
„ZDF-Fernsehgarten“ sitzen Jubeln wie Ronaldo Sich fürs Klima auf der
Straße festkleben Kichern Moralisten glauben Seinen Kindern das
Indianerspielen verbieten Sein Essen fotografieren „Bridgerton“ bingen
Mit dem Berliner Kellner englisch sprechen Politische Motto-Shirts tragen
Sexuelle Probleme ausführlich bereden Gleichaltrige belehren Bei der
Umarmung eines Freundes „No homo“ sagen Angeben*



Alles, was ein Mann ...

HABEN

muss

*Mindestens einen feinen Mantel | Eine
chic eingerichtete Wohnung | Leidenschaften
wie der Rennfahrer Leopold
Prinz von Bayern | Die eine oder
andere edle Uhr*

THE

BE

N

LINKS: Dufflecoat
aus kariertem Woll-Plaid
mit Knebelverschlüssen
aus Horn, großen
aufgesetzten Taschen
und Extra-Eingriff-
taschen in Brusthöhe
von PAUL SMITH,
ca. 1725 Euro;
Feinstrick-Roll-
kragenpullover aus
Merinowolle von
TOM RIPLEY,
ca. 120 Euro; Baum-
wollhose mit Tailen-
riegeln und seitlichen
Eingriffstaschen
von STRELLSON,
ca. 100 Euro

RECHTS: Peacoat
aus Wolle und Kunst-
faser von CINQUE,
ca. 400 Euro;
Rollkragenpullover
aus Schurwolle mit
Zopfmuster von
FALKE, ca. 220 Euro;
Nadelstreifenhose
mit Stretchbund
und Aufschlag von
CINQUE, ca. 120 Euro;
Aktentasche, ca. 280
Euro, Schnürer
mit abgerundeter Kappe
und extrem leichter
Profilsohle, ca.
170 Euro, beides
aus Glattleder
von JOOP!



HABEN | MÄNTEL

*Damit sehen
wir Männer auch
bei schlechtem
Wetter einfach gut
aus: acht stylische
WINTER-
MÄNTEL
und was sie am
besten zur Geltung
bringt*

CHIC

IN SCHALE

redaktion
RONALD BECKER
fotos
THOMAS VON AAGH





LINKS: *einreihiger Mantel aus Kalbsnubuk von JOOP!, ca. 1000 Euro; Rundhalspullover, Hose mit Tunnelzug im Stretchbund, beides aus Kaschmir, jeweils ca. 400 Euro, von WINDSOR; Rucksack aus Baumwolle von CAMEL ACTIVE, ca. 200 Euro; High-Top-Sneaker aus Veloursleder mit seitlichem Reißverschluss und abriebfester Gummisohle von PIUS GABOR, ca. 140 Euro*

RECHTS: *Reversmantel aus Schurwolle mit drei Knöpfen und schräg eingesetzten Leistentaschen von BALDESSARINI, ca. 500 Euro; Rollkragenpullover aus melierter Schur- und Baumwolle von BLAUER, ca. 210 Euro; Chino aus Baumwolle und Kunstfaser mit Reißverschluss am Saum von MAC JEANS, ca. 100 Euro*







*Trenchcoat aus
Woll-Kunstfaser-Mix
mit Taillengürtel
und Steppfutter von
STRELLSON,
ca. 400 Euro; Rundhals-
pullover aus Alpaka-
und Baumwolle
von WINDSOR,
ca. 300 Euro;
Hose aus Schurwolle
und Kunstfaser mit
Tunnelzug im
Stretchbund von
STRELLSON,
ca. 140 Euro*

*Einreihiger Mantel
mit Stehkragen und
Steppfutter von
CINQUE, ca. 380 Euro;
Rollkragenpullover
aus Merinowolle
von TOM RIPLEY,
ca. 120 Euro; Baum-
wollhose mit Tailen-
riegeln und seitlichen
Eingriffstaschen
von STRELLSON,
ca. 100 Euro; Rucksack,
ca. 680 Euro,
Weekender, ca. 700
Euro, Shopper, ca. 600
Euro, alles aus
Logo-Print-Gewebe mit
Kunststoffbeschichtung,
von AIGNER;
Glattleder-Schnürer mit
kantiger Spitze von
PAUL SMITH,
ca. 455 Euro*





LINKS: zweireihiger
Reversmantel aus
Woll-Kunstfaser-
Mix von WINDSOR,
ca. 700 Euro; Rollkragen-
pullover aus Schurwolle
von STRELLSON,
ca. 100 Euro; Slim-Fit-
Hose aus Baumwolle
und Kunstfaser von
ALBERTO, ca. 100 Euro;
Rucksack, ca. 600 Euro,
Kuriertasche, ca.
500 Euro, beides aus
recyceltem Gewebe mit
Besätzen aus Rindsleder,
von AIGNER; Boots mit
Lammfellfutter und
seitlichem Reißverschluss
von LLOYD,
ca. 200 Euro

RECHTS: zweireihiger
Reversmantel aus
Woll-Baumwoll-
Kunstfaser-Mix
von STRELLSON,
ca. 380 Euro;
Rollkragenpullover
aus Merinowolle
von TOM RIPLEY, ca.
120 Euro; Baum-
woll-hose mit Taillenrie-
geln und seitlichen
Eingriffstaschen
von STRELLSON, ca.
100 Euro; Rucksack aus
pflanzlich gegerbtem
Rindsleder von PB 0110,
ca. 700 Euro

MODEL: MORTEN/PMA, HAARE & MAKE-UP: EVANGELOS TZIMIKAS/FAME



MEISTER- STÜCKE

Um dem eigenen Zuhause das gewisse Etwas zu verleihen, braucht es oft nur ein einziges spannendes Objekt. Einen dieser zehn DESIGN-KLASSIKER zum Beispiel

HOLLYWOOD- SESSEL

Eigentlich verdanken wir den legendären „Lounge Chair“ Billy Wilder. Das Designerpaar **Charles und Ray Eames** hat ihn nämlich Mitte der 1950er-Jahre speziell für den großen Regisseur entworfen, weil dieser einen bequemen Sessel wollte, in dem er am Set auch mal ein Nickerchen machen konnte. Kleiner Tipp: Der Stuhl eignet sich auch bestens als Geldanlage, gebraucht erzielt er genauso hohe Preise wie neu. Ab 5890 Euro



ROLLENDE BAR

Inspiziert vom schlichten japanischen Design und einem Faible für Naturmaterialien, entwarf der finnische Architekt **Alvar Aalto** im Jahr 1936 den „Servierwagen 901“. Ursprünglich zum Servieren von Tee gedacht, wird der wahrscheinlich schönste aller stummen Diener heute vor allem als Barwagen genutzt. Ca. 2000 Euro



PRIMAT FÜRS WOHNZIMMER

Die meisten Männer nehmen zu, wenn ihre Frauen schwanger sind. Der Silberschmied **Kay Bojesen** nahm dagegen seine Werkzeuge zur Hand – und hatte bis zur Geburt seines Kindes einen ganzen Holzzoo geschaffen. Die bekannteste Figur, der Affe, entstand 1951 und bevölkert heute Wohnzimmer weltweit in drei unterschiedlichen Größen. Ab ca. 80 Euro



TROPFEN AN DER DECKE

Die Kugeln dieser Lampe wirken wie unfertige, geschmolzene Klumpen aus der Werkstatt eines Glasbläfers. Insofern ist der Name „Melt“, den ihr der britische Designer **Tom Dixon** 2015 gegeben hat, durchaus passend. Es gibt sie als Steh- oder Deckenlampe mit nur einer Kugel oder – wie hier im Bild – mit mehreren. Einzeln ab 970 Euro



DREIBEINIGER HELFER

Was man mit der Zitronenpresse „Juicy Salif“ aus dem Jahr 1990 von **Philippe Starck** am besten machen kann: sie als Deko hinstellen. Was man dagegen nur sehr schlecht mit ihr machen kann: Zitronen auspressen. Doch obwohl oder vielleicht gerade weil sie völlig unpraktisch ist, avancierte sie zum Kultobjekt. 75 Euro



BAUKASTEN-PRINZIP

Viel organisierter als mit dem Regal- und Schranksystem „USM Haller“ aus dem Jahr 1963 kann man nicht sein. Architekt **Fritz Haller** hat das modulare System so aufgebaut, dass sich sämtliche Seitenteile, Böden, Abdeckungen sowie die Chromrohre dazwischen nahezu beliebig miteinander kombinieren lassen. Ab ca. 300 Euro

ZETTEL- WIRTSCHAFT

Nicht nur schön, sondern auch höchst individuell: Die Hälfte der Papiere auf der „Zettel’z“-Lampe von **Ingo Maurer** sind noch unbedruckt und lassen sich mit eigenen Ideen selbst beschriften. Zum Beispiel mit To-do-Listen oder den Namen und Geburtstagen Ihrer Lieblings-Playmates. Ab 960 Euro



DICKES FELL

Der Designer **Flemming Lassen** verglich einmal das Sitzgefühl in seinem Sessel „Tired Man“ mit dem Glück eines Eisbärjungen, das sich in den Armen seiner Mutter an ihr weiches Fell kuschelt. Wie auch immer: Dieser Sessel aus dem Jahr 1935 hat offene Arme. Ein Ort zum Fallenlassen. Ab ca. 5800 Euro



LUFTSITZ

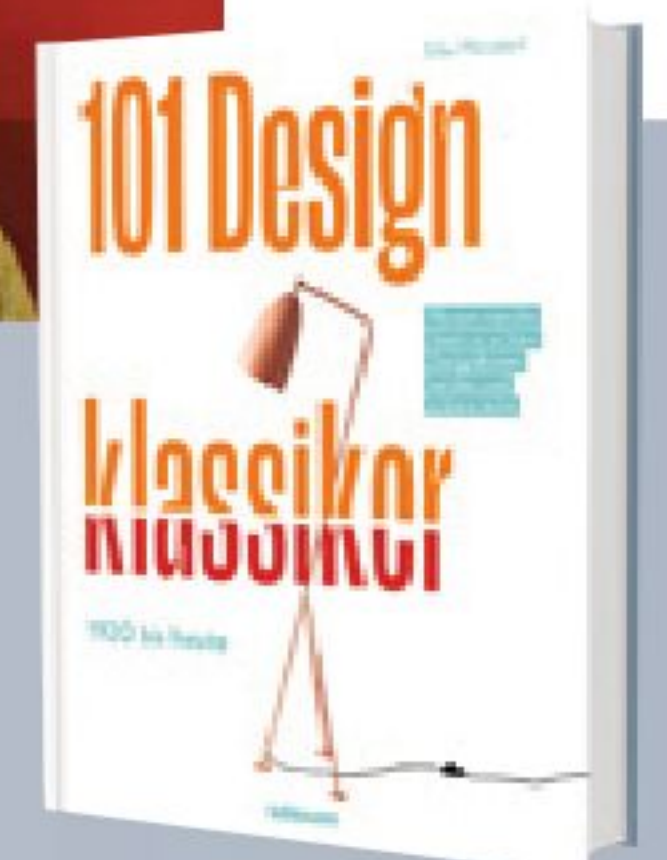
Einmal sitzen wie Frank Sinatra, Elvis Presley oder die Kennedys! Träger großer Namen ließen sich bereits im „Acapulco Chair“ nieder, der von einem Unbekannten in den 1950er-Jahren geschaffen wurde. Wahrscheinlich hatte der sich in Acapulco den Hintern an einem Plastikstuhl verbrannt und die luftige Konstruktion erdacht. Es gibt kein Copyright und daher stark variierende Preise. Ab ca. 100 Euro



TISCH AUS DER ZUKUNFT

Für Fans von Stanley Kubricks „2001: Odyssee im Weltraum“ ist der „Tulip Table“ von **Eero Saarinen** ein echtes Must-have. Ein Stück aus dem Jahr 1957, das aber noch heute zukunftsweisend ist. Dem Designer ging es allerdings gar nicht so sehr um einen futuristischen Look, sondern um etwas ganz anderes, nämlich Beinfreiheit. Ab ca. 2400 Euro

MÖBEL-EXPERTIN
Für Playboy traf
Silke Pfersdorf eine
Auswahl von zehn
Objekten aus ihrem
Buch „101 Design-
klassiker“ (teNeues,
50 Euro)



„DIE MEISTEN MÄNNER STEHEN AUF GERADE UND KLARE FORMEN“

Frau Pfersdorf, wie wird ein Möbelstück zum Designklassiker?

Einen eindeutigen Karrierefahrplan gibt es da nicht. Manche Objekte lösen einfach ein Problem wie die Teekanne von Walter Gropius, bei der man beim Ausschchenken plötzlich nicht mehr beide Hände brauchte. Andere Dinge wie die Zitronenpresse von Philippe Starck sind total unpraktisch, aber durch ihre ungewöhnliche Form in die Geschichte eingegangen. Und einige Stühle sind schlichtweg deswegen bekannt geworden, weil sich berühmte Persönlichkeiten darauf ablichten ließen.

Mögen Männer andere Möbel als Frauen?

Die meisten Männer stehen mehr auf gerade, klare Formen und auf

Minimalismus. Ganz nach der alten Bauhaus-Devise: Form follows function.

Kann ich mit einem Designklassiker auch etwas falsch machen?

Leider ja. Vor allem Männer neigen dazu, aus ihrer Wohnung eine Designhöhle zu machen und alles von oben bis unten mit Klassikern vollzustellen. Dabei wirkt es meistens besser, wenn man alte Klassiker mit ein paar modernen Stücken kombiniert, das bringt Spannung und Persönlichkeit ins Ambiente.

Die meisten dieser Möbel sind leider relativ teuer.

Dafür eignen sie sich auch als Wertanlage. Ein gebrauchter Eames Chair kostet oft genauso viel wie ein neuer. Ein echter Klassiker

wird zum Familienerbstück, das man an die nächste Generation weitergibt. Wie eine Uhr von Patek Philippe.

Gibt es auch einen Weg, günstig an solche Objekte zu kommen?

Ich gucke immer mal wieder auf Ebay-Kleinanzeigen. Es gibt Leute, die um den Wert der Dinge nicht wissen oder sie einfach loswerden wollen. Das passiert zwar nicht oft, aber dann zu wirklich günstigen Preisen. Man sollte sich aber immer die Verkaufsunterlagen ansehen und sichergehen, dass man hier keine Fälschung kauft. Alternativ gibt es auch spezielle Auktionshäuser und Websites wie www.auctionet.com, dort findet man auch gute Stücke. 

„ICH WÜRD GERNE ZUM MARS FLIEGEN“

A

Als Rennfahrer gewann LEOPOLD PRINZ VON BAYERN mehr als 120 Rennen, mit seiner bodenständigen Art wurde der Adlige zum Sympathieträger. Mit uns sprach er über gefährliche Autos, Uhren und sein nächstes Ziel

text DAVID GOLLER

Der exklusive Drivers & Business Club Munich. Seine Königliche Hoheit Leopold Prinz von Bayern – so die offizielle Ansprache – hat in das denkmalgeschützte Gebäude am Rande von München geladen, um sein neuestes Projekt vorzustellen: einen Sportchronographen, den er mit dem Tempus Arte Experience Center entworfen hat. Als Ex-Rennfahrer und Sonderbotschafter der Special Olympics ist „Prinz Poldi“, wie ihn Freunde nennen, längst sein eigenes Denkmal. Mit der Uhr, so erklärt er, gehe ein Traum in Erfüllung. Schon lange habe er einen Chronographen entwickeln wollen. Vor unserem Interview erzählt er von einem Oldtimer-Rennen, das er kürzlich gewonnen hat, seine Leidenschaften lassen ihn eben auch mit 79 Jahren nicht los.

Leopold Prinz von Bayern, können Sie sich an Ihre erste Uhr erinnern?

Das war ganz schlimm! Die erste Uhr habe ich von meinem Patenonkel zur Kommunion bekommen. Ich war sehr stolz, es handelte sich um einen Chronographen – die Marke weiß ich allerdings nicht mehr. Ich habe sie mit Stolz getragen, allerdings verloren, als ich damit zum Campen gefahren bin.

Woher kommt denn diese Begeisterung für Uhren?

Ich fahre seit fast 60 Jahren Autorennen. Die Zeit hat dabei immer eine große Rolle gespielt. Außerdem bin ich Uhrensammler. Zudem war Pünktlichkeit in meiner Familie immer sehr wichtig. Mein Großvater und auch mein Vater mochten Unpünktlichkeit nicht, schon als Kind bin ich auf Pünktlichkeit getrimmt worden. Ich mag das auch, denn wer pünktlich ist, auf den kann man sich verlassen. Ich kann mir nicht vorstellen, ohne Uhr den Alltag zu bestreiten. Aus diesen Gründen wollte ich eine eigens designte Uhr haben.

Was ist das Besondere an der Uhr?

Bei den Oldtimer-Rallyes, die ich fahre, kommt es auf Sekunden an. Deswegen wollte ich eine Uhr, die mir für den Rennsport die Zeit anzeigt, die das Runterzählen rückwärts angibt, die gut ablesbar ist und ein klares, schnittiges Design erkennen lässt.

Was macht die „Poldi“-Uhr für Sie zum absoluten Must-have?

Ganz klar, das Design! Vier Jahre lang haben wir daran getüftelt, eine Uhr zu entwickeln, die mir und hoffentlich auch den Käufern alle Wünsche erfüllt.

Auch Ihr berühmter Urgroßonkel Ludwig II. galt als sehr technikaffin. Was verbindet Sie noch mit dem berühmten Urahn?



IMMER AUF DER ÜBERHOLSPUR

*Egal, ob Sport-
oder Tourenwagen,
Oldtimer oder
Formel 3 – Prinz
Leopold hat Benzin
im blauen Blut. Sein
Markenzeichen:
der Helm in
den bayerischen
Farben*

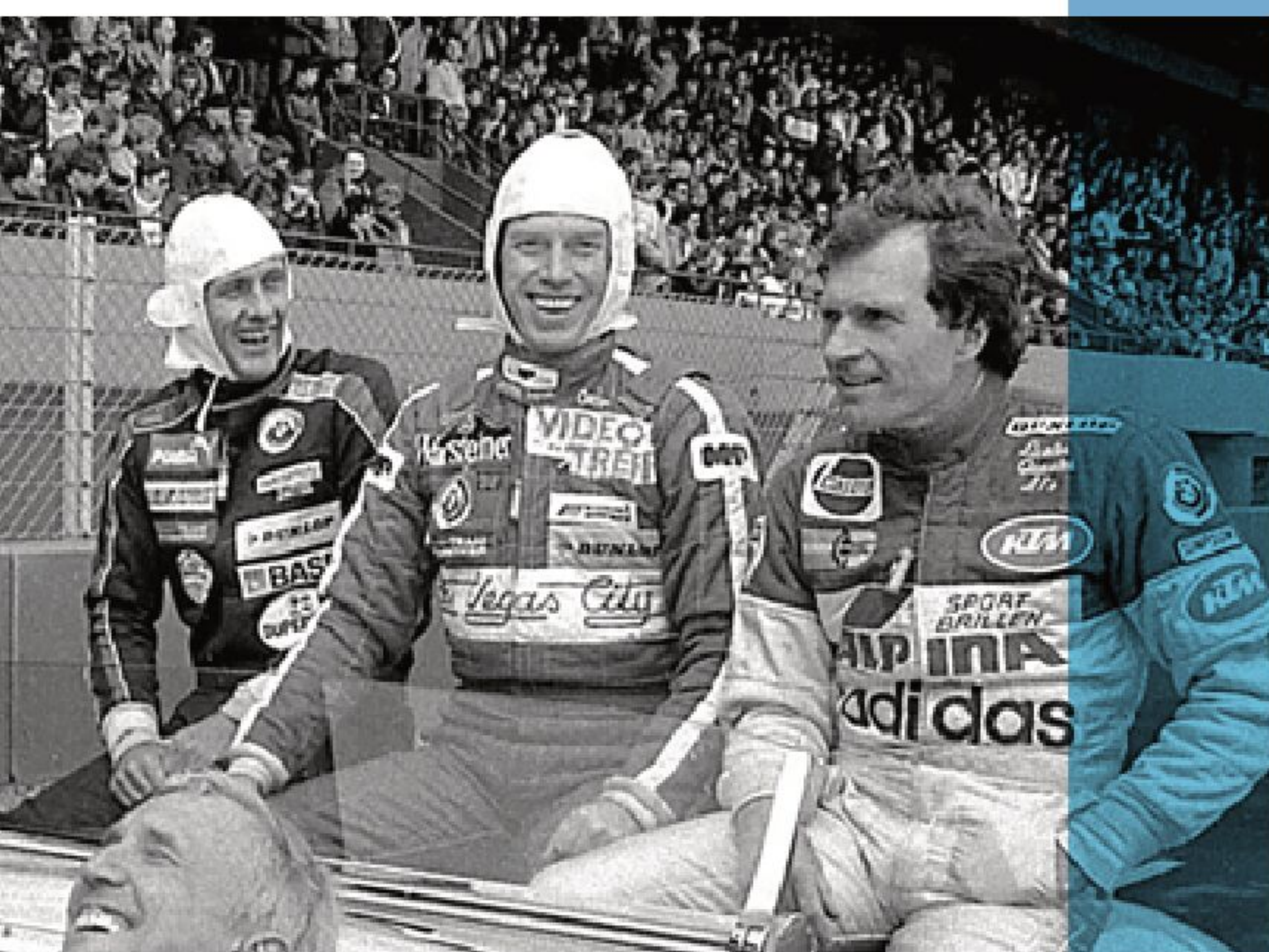
Zum einen meinen Wohnort, ich wohne nicht weit von dem Kreuz am Starnberger See entfernt, wo er gestorben ist. Das liegt auf meiner Joggingstrecke, und wenn ich dort vorbeikomme, halte ich kurz inne. Für mich ist er ein Visionär gewesen, er war seiner Zeit voraus. Er wollte keinen Krieg, nur Positives, Schönes in der Welt. Ohne Ludwig II. wäre das Schaffen Richard Wagners beispielsweise nicht möglich gewesen. Auch seine Begeisterung für Technik imponiert mir: Er hat eine Telefonanlage bauen lassen, mit der er von Neuschwanstein in Hohen Schwangau anrufen konnte.

Sie selbst sind ein Urgestein des deutschen Rennsports ...

... Legende! (*Lacht*)

Sie gehörten zum Fahrerfeld der ersten DTM-Generation. Welche Erinnerungen haben Sie an diese Zeit?

In den Anfangstagen war die DTM voll mit unglaublich guten Rennfahrern, ehemaligen Formel-1-Piloten. Sich mit denen zu messen war eine große Herausforderung – vor allem weil ich damals einer der Ältesten war. Da ging ich an die Grenzen. Damals gab es weder ABS noch Servolenkung. Mir war dabei immer wichtig, dass ich das Auto beherrsche und nicht umgekehrt. Zum Glück hatte ich auch immer einen Schutzengel an meiner Seite.



TEMPOREICHES LEBEN
Prinz Leopold (Mitte)
bei der Deutschen Renn-
sportmeisterschaft 1982
mit seinen Freunden, den
Rennfahrern Hans-Joachim
Stuck (links) und Dieter
Queser. BMW-Marken-
botschafter: Prinz Leopold
von Bayern bei der
Präsentation des BMW
Roadster Z4 sDrive35i

Sie bildeten mit Hans-Joachim „Strietzel“ Stuck und Dieter Queser das berühmt-berüchtigte „Trio Infernale“.

Ich sag mal so: Wenn du das heute bringst, was wir gemacht haben, bekommst du sofort die rote Karte! (Lacht) Wir hatten viele Freiheiten, viel Freizeit, und es war nicht alles so perfektioniert wie heute. Wir haben ständig irgendwelche Streiche gespielt und hatten einen Riesenspaß! Einmal haben wir beispielsweise auf unserem Hotelzimmer einen großen Werbeballon

„ICH BESTEHE NICHT AUF DIE OFFIZIELLE ANSPRACHE. PRINZ LEOPOLD REICHT“

Prinz Leopold von Bayern

mit Helium gefüllt, der war irgendwann so groß wie das Zimmer. Der sauste rauf Richtung Frankfurter Himmel, bis dort am Flughafen schließlich voller Aufregung ein unbekanntes Flugobjekt gemeldet wurde (lacht). Solche Späße gehörten zur Tagesordnung, aber gleichzeitig wussten wir auch immer, wann wir ernsthaft sein und unseren Job machen mussten.

Verfolgen Sie auch die aktuellen DTM-Rennen?

Ja, schon. Es hat sich wahnsinnig viel verändert – zum Glück! In meiner Anfangszeit, gerade in den Bergrennen, habe ich viele Kollegen verloren. Die Unfälle, die wir heute zum Teil sehen, wären vor Jahren noch tödlich ausgegangen. Gleichzeitig ist der Rennsport

wahnsinnig teuer geworden. Leider können es sich nicht mehr so viele Menschen leisten, eine Karte fürs Rennwochenende zu kaufen.

Sie gelten als „Prinz zum Anfassen“. Woher kommt diese Bodenständigkeit?

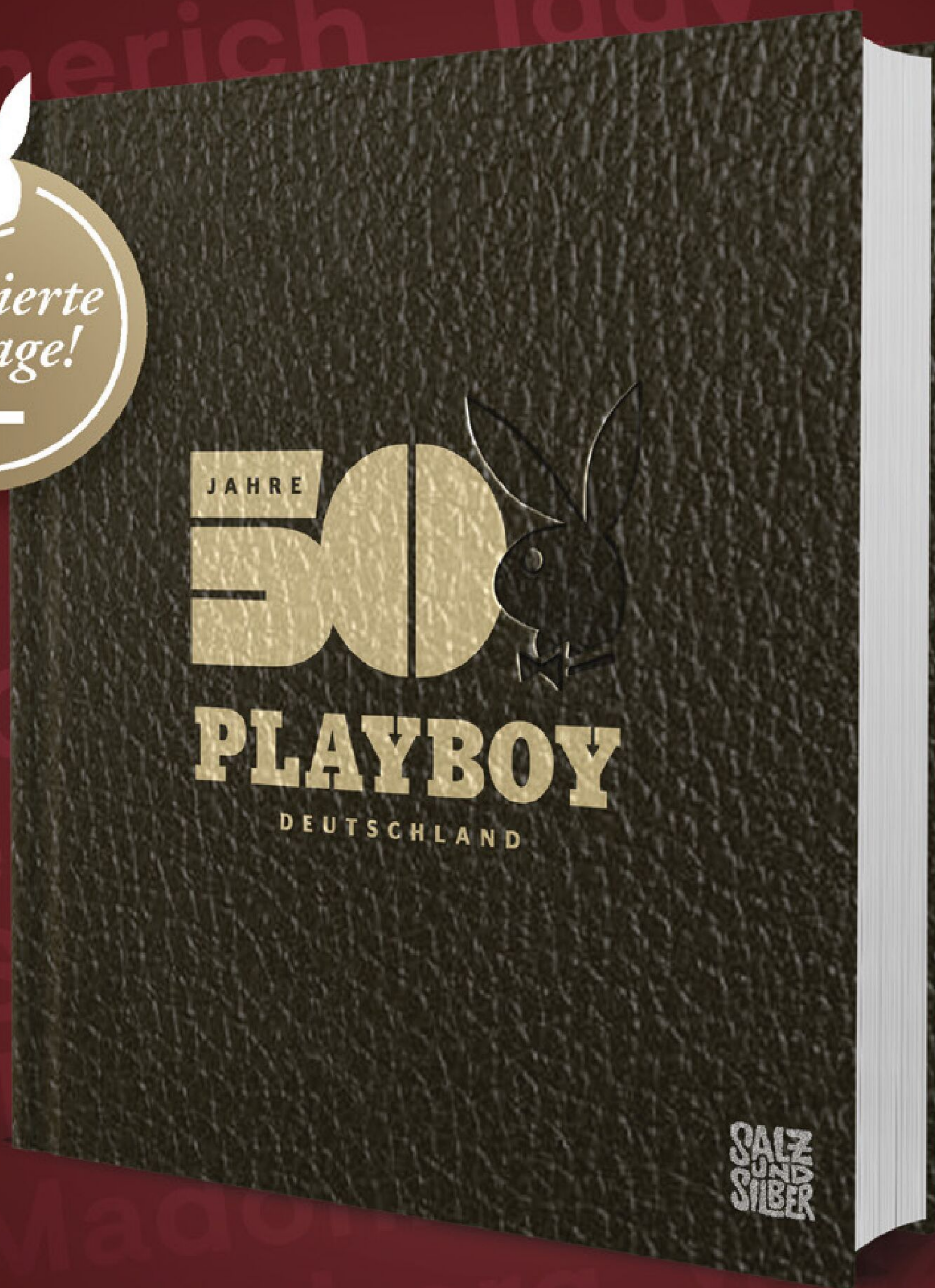
Das kommt aus dem Herzen. Natürlich muss ich mich aber anders verhalten, wenn ich offiziell unterwegs bin, als wenn ich mich privat mit Freunden treffe oder Rennen fahre. Es ist mir aber wichtig zu zeigen, dass ich mit beiden Beinen auf dem Boden stehe. Ich bestehe nicht auf die offizielle Ansprache mit „Eure königliche Hoheit“, Prinz Leopold reicht doch vollkommen aus. Dann redet man ganz anders und auf Augenhöhe.

Sie haben eine eigene Modekollektion, gehen Ihrer Leidenschaft als Rennfahrer nach und haben eine Uhr auf den Markt gebracht. Nächstes Jahr werden Sie 80 Jahre alt. Was kommt denn noch?

Kaum zu glauben, ja. Ich habe mal gesagt, ich würde gerne zum Mars fliegen (lacht). Ich sag Ihnen ganz ehrlich: Ich möchte meinen 80. Geburtstag so gesund erleben, wie ich jetzt bin, und meine Kinder und meine neun Enkelkinder genießen. Wenn mir der Motorsport irgendwann keinen Spaß mehr macht, dann hör ich auf. Aber solange ich fit bin und es mir so viel Freude bereitet wie jetzt, möchte ich weiterfahren. 🐣



**KÖNIGLICHER
ZEITMESSER**
Der limitierte Chronograph mit Signatur – in Blau, Orange und Beige. Helm und Flaggenmuster deuten auf die Rennsport-Verbundenheit des Prinzen hin.
Preis: 2990 Euro



— *Das Sammlerstück zum Jubiläum* —

Auf über 250 Seiten zeigt der eindrucksvolle Bildband die spannendsten Interviews, legendäre Coverstars, die schönsten Playmates & Centerfolds der letzten 50 Jahre sowie Hintergrundgeschichten zur Entstehung und Entwicklung des Playboy-Magazins in Deutschland.

Jetzt vorbestellen auf shop.playboy.de

HABEN | UHREN

NEHMEN SIE SICH ZEIT

Anstatt immer nur durch den Alltag zu hetzen, sollte man ab und zu innehalten und sich etwas gönnen. Zum Beispiel eine neue LUXUSUHR am Handgelenk. Hier unsere Empfehlungen für dieses Jahr

redaktion MICHAEL BRUNNBAUER
fotos STUDIO SCHÖTTGER
produktion CORINNA BECKMANN

1



2



ZUM HERAUSSTECHEN

- 1** Anlässlich des runden Geburtstags präsentiert AUDEMARS PIGUET die „Royal Oak Jumbo extraflach 50-jähriges Jubiläum“ aus Roségold mit speziellem „50 years“-Schriftzug in der Schwungmasse, 72.500 Euro.
- 2** Dieses ursprüngliche „Rolex Daytona Everose Gold“-Modell wurde von der Marke BLAKEN im Kundenauftrag skelettiert und mit einer Rainbow-Lünette versehen. Preis für die Individualisierung: 107.500 Euro



ZUM VERREISEN

1 Damit sie nicht beschlägt, befindet sich im Inneren des Bronzegehäuses des „1858 Geosphere Chronograph 0 Oxygen“ von MONTBLANC kein Sauerstoff, 6250 Euro. **2** Die zweite Zeitzone lässt sich bei der „Tonda PF GMT Rattrapante“ von PARMIGIANI FLEURIER durch Drücken der Krone zurückstellen, 26.000 Euro. **3** Eine Sonderedition des „Classics Worldtimer Manufacture“ von FREDERIQUE CONSTANT zum zehnten Jubiläum, 3895 Euro. **4** Die „Ref. 5326G-001“ von PATEK PHILIPPE kombiniert Jahreskalender mit zweiter Zeitzone, 71.820 Euro. **5** Bei der „Arceau Le Temps Voyageur“ von HERMÈS kann man durch das Bewegen des Hilfszifferblatts die zweite Zeitzone einstellen, 23.000 Euro

ZUM ABTAUCHEN

1

2

3

1 Die auf 500 Stück limitierte „U50 S BS“ von SINN SPEZIALUHREN besteht aus original deutschem U-Boot-Stahl und ist bis 500 Meter wasserdicht, 2840 Euro (Preis inkl. Metallband). **2** Das Zifferblatt der „1858 Iced Sea Automatic Date“ von MONTBLANC wurde mithilfe eines speziellen Verfahrens so verarbeitet, dass es leicht vereist aussieht (bis 300 Meter wasserdicht), 2750 Euro. **3** Die „Seamaster Planet Ocean Ultra Deep“ von OMEGA hält mit 600 bar eine Wassertiefe von bis zu 6000 Metern aus, 12.700 Euro



4 Die „Aquaracer Professional 300 GMT“ von TAG HEUER mit zweifarbigem Lünette vereint die Vorzüge einer Taucheruhr (300 Meter) mit einer zweiten Zeitzone, 3650 Euro. **5** Die „SLGA015“ aus der Evolution-9-Kollektion von GRAND SEIKO mit tiefschwarzem Zifferblatt (200 Meter), 11.800 Euro. **6** Mit der „Pelagos 39“ präsentiert TUDOR eine klassische Taucheruhr im 39-mm-Titangehäuse (200 Meter), 4110 Euro. **7** Das Gehäuse der „Submersible QuarantaQuattro Carbotech Blu Abisso“ von PANERAI besteht aus Carbon (300 Meter), 18.300 Euro

1

2

3

1 Im Rahmen einer neuen Kooperation bringen WEMPE und BREITLING diese exklusive Variante eines „Navitimer B01 Chronograph 43“ heraus, limitiert auf 200 Stück, 8500 Euro. **2** Das 39-mm-Titangehäuse in Zusammenhang mit dem lachsfarbenen Zifferblatt machen die „ProPilot X Calibre 400“ von ORIS zum echten Hingucker, 3900 Euro. **3** Passend zum legendären Film erweitert IWC seine Top-Gun-Kollektion, hier die „Big Pilot's Watch 43 Top Gun“ in der Farbe Jet Black und mit grünem Strap, 11.400 Euro



- 1** Mit der „Square Bang Unico Titanium Ceramic“ wagt sich HUBLOT zum ersten Mal an ein quadratisches Gehäuse, 23.800 Euro. **2** Die klassische „Santos“ von CARTIER mit blauer PVD-beschichteter Lünette und Zifferblatt, 7950 Euro. **3** Neben dem eckigen Design bietet die „Hampton 10666“ von BAUME & MERCIER eine zweite Zeitzone inklusive Tag-Nacht-Anzeige, 4150 Euro. **4** Die 175 Years Watchmaking Edition der „Tetra Neomatic“ von NOMOS GLASHÜTTE gibt es in vier Farben auf je 175 Stück limitiert, 3060 Euro

ALLES, WAS EIN MANN **NICHT HABEN** MUSS:



*Eine Sportsonnenbrille Sharkies Einen Flaschenöffner in Penisform
Ein ergonomisches Nackenkissen Alles im Griff Eine Masche Einen iPod
Einen Waffenschein Einen Lieblings-Backstreet-Boy Einen Guru Skinny
Jeans Einen Mittelscheitel Einen Clown-Namen Einen Schlüsselanhänger
in Kackhaufen-Emoji-Form Einen Lukaschenko-Bart Einen Signature-
Move Stress Verständnis für den Schiedsrichter Einen Dealer Eine
mobile Heimsauna Einen Sprüche-Kalender Vegane Nappalederbosen
Ein Flaggenlexikon Eine Satinschlafmaske Einen nervösen Tick
Tinder Eine feuchte Aussprache Angst vor der Zukunft*

STAY IN STYLE

REENERGIZE AT THE MOST BEAUTIFUL
HIDEAWAY IN THE BLACK FOREST.

[ROOMERS-HOTELS.COM](https://roomers-hotels.com)





Alles, was ein Mann ...

WISSEN

muss

*Warum man Grundsätzen folgen sollte wie der
Strafverteidiger Mustafa Kaplan | Wie der
NFT-Handel funktioniert | Was Golf zum besten Sport
der Welt macht | Wie man alt wird | Das Wichtigste über
Burgunder-Weine | Wie man nach dem Vorbild
von Harald Wohlfahrt einfache Gerichte zu großen
Genüssen macht | Die richtigen Antworten
auf Sex-Quiz-Fragen | Wann man an welcher
Körperstelle zum Trimmer greift |
Wie man stilvoll ergraut*

WSSS
FIN

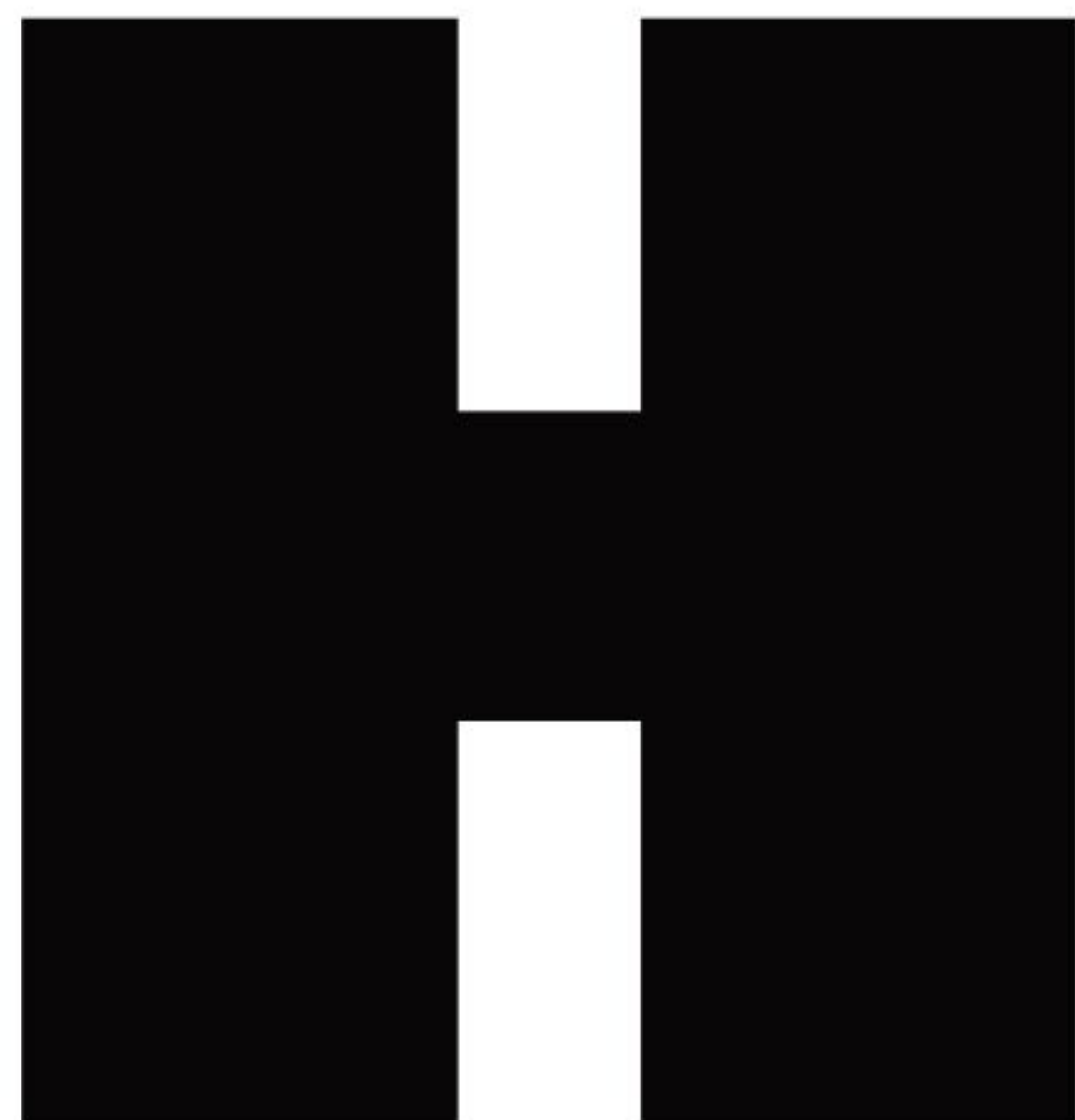
A portrait of Mustafa Kaplan, a middle-aged man with grey hair and a beard, wearing a dark grey blazer over a light blue shirt. He is sitting and looking directly at the camera with a serious expression. His hands are clasped in his lap.

„AUS MEINER SICHT STEHE ICH IMMER AUF DER RICHTIGEN SEITE“

Er vertrat Islamisten vor Gericht, den Nazi-Mörder Walter Lübckes und den türkischen Präsidenten Erdogan gegen den deutschen Satiriker Jan Böhmmermann. In seinem Buch „ANWALT DES BÖSEN“ und hier in unserem Interview erläutert der Strafverteidiger MUSTAFA KAPLAN seine Gründe

text
UTE COHEN

DER VERTEIDIGER
Mustafa Kaplan, 54, geboren in Antakya (Türkei), kam als Achtjähriger mit seinen Eltern nach Deutschland. Seit 2006 ist er Fachanwalt für Strafrecht in Köln



Herr Kaplan, die Öffentlichkeit kennt Sie als „Anwalt der Bösen“. Wie gefällt Ihnen dieses Image?

(Atmet durch) Inzwischen ist es okay für mich. Ich finde das nicht toll, dass ich so bezeichnet werde von meinen Kritikern. Selbst sehe ich mich nicht so, aber ein Stück weit habe ich mich damit abgefunden und kann damit umgehen. Mich kann man damit nicht mehr ärgern.

Als Jugendlicher sind Sie selbst auf die schiefe Bahn geraten: Sie waren Mitglied einer Jugendgang. Wie haben Sie es geschafft, doch noch die Kurve zu kratzen und Jura zu studieren?

Da hat unglaublich viel Glück bei mir eine Rolle gespielt. Ich hatte Freunde auf der Gesamtschule, die sozial engagiert waren und in geordneten familiären Verhältnissen lebten. Zu diesen Freunden habe ich auch in meiner Gang-Zeit den Kontakt nie verloren. Ich hatte aber auch sehr gute Lehrerinnen und Lehrer, die mich nie aufgegeben haben, so schwierig

ich auch manchmal in der Schule war. Diese Kombination aus Lehrern, die mich nie aufgegeben haben, und meinen nicht kriminellen Freunden aus geordneten Verhältnissen hat dazu beigetragen, dass ich ohne Probleme die Gang verlassen konnte. Ich hatte ja eine Alternative.

Warum waren Sie denn überhaupt für das Kriminelle anfällig? Es gerät nicht jeder auf die schiefe Bahn ...

Ein Stück weit war das Aufbegehren gegenüber meinen Eltern, ein Aufbegehren als Türkischstämmiger in der deutschen Gesellschaft auch. Meine Eltern waren als Gastarbeiter beruflich nicht angesehen. Das hat mir nicht gefallen. Als Heranwachsender wollte ich auch Grenzen überschreiten – etwas Verrücktes, Wildes hatte ich schon immer in mir. Unterbewusst habe ich aber wohl immer schon gewusst, dass ich stark genug bin, da von alleine wieder herauszukommen. In mich selbst, in meine Fähigkeiten hatte ich immer ein großes Vertrauen.

Sind Sie eine Art Natural Born Survivor?

Vielleicht. Ich habe jedenfalls keine Berührungsängste vor Menschen aus bestimmten Milieus, weil ich ja weiß, dass ich da nicht hängen bleiben werde, selbst wenn ich mit diesen Menschen zu tun habe.

Der Öffentlichkeit bekannt wurden Sie durch den NSU-Prozess. Sie vertraten ein Opfer des Nagelbomben-Attentats in Köln-Mülheim 2004. War das ein Mandat wie jedes andere, oder verspürten Sie eine moralische Verpflichtung?

Am Anfang war das ein Mandat wie jedes andere. Den Mandanten kannte ich seit meinen Kindheitstagen. So bin ich an das Mandat herangekommen. Je mehr ich mich mit dem Prozess beschäftigt habe, desto mehr war ich ge-

schockt, was dem Trio Böhnhardt, Mundlos und Zschäpe vorgeworfen wurde. Die Taten, die diese Menschen über Jahre begangen hatten. Das hat mir teilweise die Luft zum Atmen genommen! Da verspürte ich auch eine moralische Pflicht, an der Aufklärung mitzuwirken. Für mich war das in erster Linie ein strafrechtlicher Vorwurf, der aufgeklärt werden musste. Die der Taten überführten Angeklagten mussten auch zu hohen Haftstrafen verurteilt werden. Eine Verschwörung der Bundesrepublik Deutschland gegen Ausländer, wie vielerorts vermutet, habe ich aber zu keinem Zeitpunkt gesehen.

Sie hätten diese Laufbahn fortsetzen und auf der Seite der Guten bleiben können. Stattdessen nahmen Sie Mandate an, die Sie die Achtung der Öffentlichkeit kosteten. Sie vertraten den türkischen Präsidenten Erdogan gegen Jan Böhmermann und Stephan Ernst, den Mörder Walter Lübckes, von Mördern und anderen Schwerkriminellen ganz abgesehen. Wie kam es dazu?

Aus meiner Sicht habe ich keine Seite gewechselt. Ich war immer an der Seite meines Mandanten. In den Augen der Öffentlichkeit mag das ein Seitenwechsel sein, für mich aber ist das ein roter Faden in meiner Arbeit: Ich möchte meinen Mandanten zu ihrem Recht verhelfen. Das ist meine Aufgabe. Wenn falsche Vorwürfe gemacht werden wie im Falle Stephan Ernsts, dass er einen irakischen Flüchtling zu ermorden versucht habe, dann gilt es, sie auszuräumen. Aus meiner Sicht – aber vielleicht bin ich da auch zu sehr Strafverteidiger – stand

„ES IST MEIN JOB, UND ICH WILL DAFÜR AUCH ENTSPRECHEND ENTLOHNT WERDEN. FÜR MICH IST DAS KEIN BLUTGELD“

und stehe ich daher immer auf der richtigen Seite.

Der Konflikt zwischen Recht und Gerechtigkeit: Inwiefern spielt er eine Rolle in Ihrem Leben?

Er spielt bei meiner täglichen Arbeit eine Rolle. Wenn das Gericht den Angeklagten freispricht oder ihn nur zu einer geringen Strafe verurteilt und das Prozessergebnis in rechtlicher Hinsicht als logisch erscheint, dann kann es dennoch sein, dass das Opfer das nicht als gerecht empfindet, da es eine andere Sicht auf die Dinge hat. Insofern ist das eine Situation, mit der ich täglich umgehen muss.

Manche Menschen sind der Ansicht, Anwälte seien die wahren Bösen, da sie Rechtslücken aus-

nutzen und das Rechtssystem zu überlisten versuchen. Was würden Sie diesen Kritikern entgegnen?

Ich glaube nicht, dass man diese Begriffe „ausnutzen“ und „überlisten“ so stehen lassen kann. Das gibt ein falsches Bild von unserem Rechtssystem ab. Wenn einem Angeklagten Vergewaltigung oder Mord vorgeworfen wird, dann kann

eine Verurteilung bezüglich dieser Vorwürfe nur dann erfolgen, wenn eine Beweisaufnahme dazu geführt hat, den Angeklagten zu überführen. Es werden Zeugen gehört, Sachverständige ... Wenn sich der Verdacht nicht bestätigt oder Zweifel bestehen, dann ist der Angeklagte – in dubio pro reo – freizusprechen. Es ist die Aufgabe eines Strafverteidigers zu gucken, ob es Punkte gibt, die für die Unschuld seines Mandanten sprechen. Wenn die Öffentlichkeit der Meinung ist, dass es nur zu einem Freispruch wegen des Verteidigers gekommen ist, dann ist diese Kritik, die ich ja auch immer wieder höre, für mich nur ein Indiz, dass ich meine Arbeit gut gemacht habe. Nachdem ein Vorsitzender Richter meinen Mandanten freigesprochen hatte, sagte er zu mir halb im Spaß, halb im Ernst: „An der Unschuld Ihres Mandanten sind nur Sie schuld!“ (Lacht)

Ganz ehrlich, Herr Kaplan: Ist es nicht auch ein gutes Geschäftsmodell, diejenigen Klienten zu verteidigen, die andere Anwälte nicht mit der Kneifzange anfassen würden? Islamisten und Vergewaltiger zum Beispiel ...

Ein gutes Geschäftsmodell? Schön wär's! Wissen Sie, bei Staatsschutzprozessen – das sind ja nun mal Islamisten und Rechtsextremisten – nehme ich nie Geld von den Mandanten oder deren Verwandten oder Freunden, da es sich um Pflichtverteidigung handelt. Auch um mich nicht angreifbar zu machen. Ein gutes Geschäftsmodell

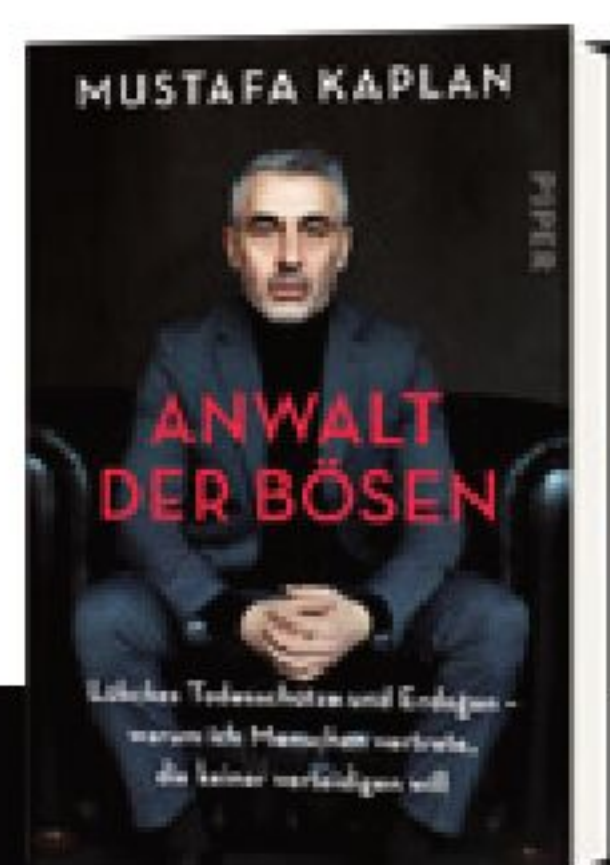
wäre es hingegen, wenn ich nur in Wirtschaftsverfahren Manager verteidigen würde.

Weshalb also übernehmen Sie gerade diese Fälle?

Mich reizen solche Fälle in rechtlicher Hinsicht. Für mich sind das Herausforderungen. Mandanten, die oftmals mit dem Rücken an der Wand stehen. Wo es augenscheinlich nur noch darum geht, diesen Mandanten in ein, zwei Stunden den kurzen Prozess zu machen, wo Hopfen und Malz verloren scheinen und die Angeklagten den Kopf in der Schlinge haben. Wenn ich solche Mandate annehme und es doch schaffe, eine geringere Strafe zu erzielen, dann macht mir das beruflich auch große Freude.

Als Strafverteidiger leben Sie dennoch auch vom Geld dieser Kriminellen, von Drogendealern zum Beispiel. Bereitet es Ihnen keine Gewissensbisse, wenn Sie Ihren Champagner mit Blutgeld bezahlen?

Jetzt muss ich aufpassen, was ich sage! (Lacht) Erstens: Ich mag keinen Champagner. Tatsächlich trinke ich kaum Alkohol. Zweitens: Wenn ich mir sicher bin, dass es sich um inkriminiertes Geld aus Drogen oder Prostitution handelt, dann darf ich dieses Geld nicht annehmen. Ich würde mich strafbar machen. Man muss mehrere Hürden überbrücken, um Geld annehmen zu können in solchen Fällen. Bisher bin ich mit meiner konservativen Vorgehensweise sehr gut gefahren. Sie haben aber recht: Vom Geld Angeklagter oder deren Angehöriger bezahle ich meine Miete und meine Mitarbeiter. Ich habe aber deshalb keine schlaflosen Nächte, weil ich Kriminelle verteidige und damit meinen Lebensunterhalt bestreite. Es ist mein Job, und ich will dafür auch entsprechend entlohnt werden. Für mich ist das kein Blutgeld.



SELBSTERKLÄRUNG
Mit seinem im Sommer 2022 erschienenen Buch (Piper Verlag, 18 Euro) möchte Mustafa Kaplan sein Image als „Anwalt des Bösen“ zurechtrücken und den Lesern den Rechtsstaat erklären, in dem jeder das Recht auf einen Anwalt hat

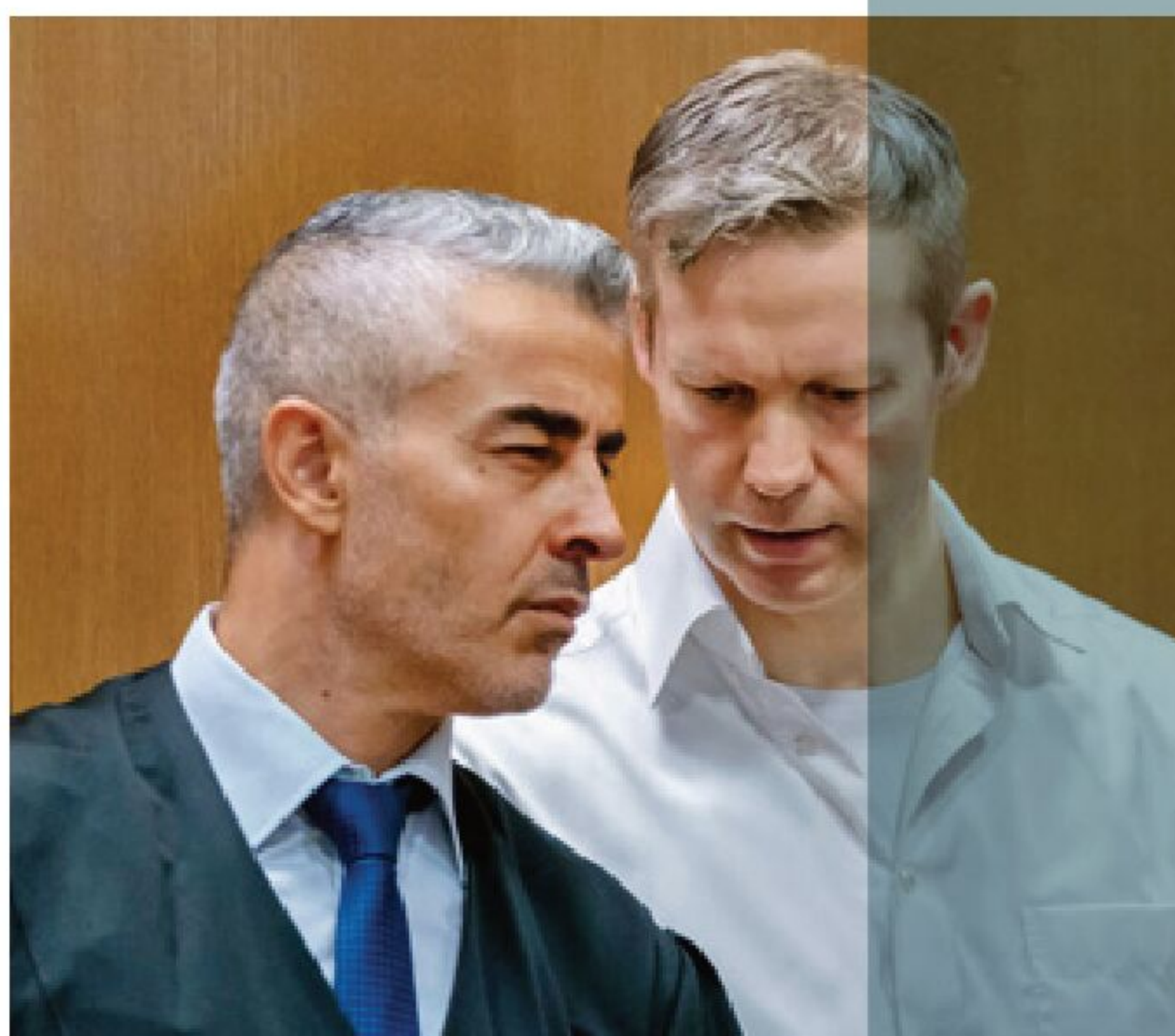
In Ihrem privaten Umfeld wurden Sie häufig angefeindet ob dieser Klientel. Manche Freunde haben gar mit Ihnen gebrochen. Auch Ihre Ehe ging zu Bruch. Wie gehen Sie mit solchen Situationen um?

Einerseits stelle ich mich dieser Kritik, auf der anderen Seite bin ich es aber, der entscheidet, ob ich dieses Mandat annehme und unter welchen Bedingungen. Auf Kritik, egal, von welcher Seite sie kommt, kann ich keine Rücksicht nehmen, denn ich mache mich dadurch angreifbar und würde mir selbst Fesseln anlegen. Wenn man deshalb mit mir bricht, dann muss ich das respektieren. Es bereitet manchmal Schmerzen, aber ich habe die Hoffnung, dass man später wieder zueinanderfindet.

Der Ruf nach härteren Strafen wird vielerorts laut. Wie wirkt sich Strafverschärfung Ihres Erachtens auf die Kriminalitätsrate aus?

Ich glaube, das hat überhaupt keine Auswirkung. Ich kenne keine ernst zu nehmende wissenschaftliche Untersuchung, die zu einem anderen Ergebnis kommt. Diejenigen, die höhere Strafen fordern, die wissen das auch. Die sagen das ja nicht, weil sie den Kriminellen mehr Angst einjagen und die Kriminalität bekämpfen wollen, sondern meiner Meinung nach, um den politischen Gegner in Bedrängnis zu bringen und weil sie eine bestimmte politische Agenda verfolgen.

Beweislastumkehr wäre aber ein probates Mittel zur Bekämpfung von Clan-Kriminalität zum Beispiel. Wenn jemand Hartz IV erhält, aber einen Lamborghini fährt, sollte er beweisen müssen, dass er das Geld für den Luxuswa-



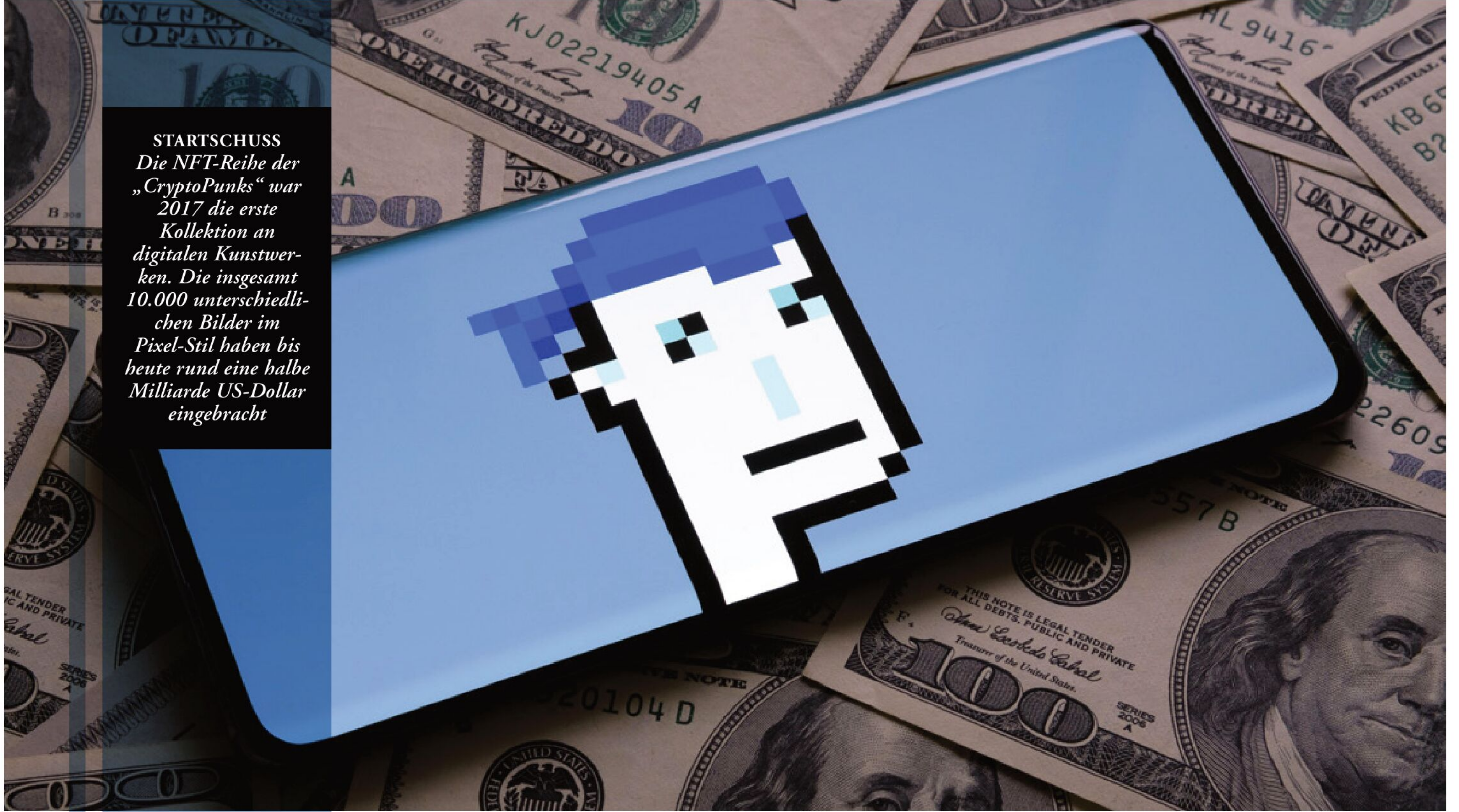
IM BLICK DER WELTÖFFENTLICHKEIT
 1 Am 28. Januar 2021 tritt Mustafa Kaplan vor dem Oberlandesgericht Frankfurt vor die Mikrofone. Das Gericht hat seinen Mandanten, den Neonazi Stephan Ernst, kurz zuvor zu lebenslanger Haft verurteilt. 2 Ernst (hier rechts neben Kaplan im Gerichtssaal) hatte den Kasseler Regierungspräsidenten Walter Lübcke erschossen. 3 Im Fall des Schmähgedichts des Satirikers Jan Böhmmermann vertrat Kaplan (hier links bei der Berufungsverhandlung 2018 im Landgericht Hamburg) den türkischen Präsidenten Recep Tayyip Erdogan. Ende September 2022 erstattete Kaplan im Namen Erdogans erneut Anzeige: gegen Bundestagsvizepräsident Wolfgang Kubicki, der Erdogan als „Kanalratte“ bezeichnet hat

gen legal erworben hat. Derzeit obliegt es jedoch der Polizei, das nachzuweisen. Fürchten Sie als Verteidiger eine solche Gesetzesänderung?

Soweit ich die Rechtslage kenne, hat der Fahrer eines Lamborghinis kein Recht auf Hartz IV, sofern er der Fahrzeughalter ist. Es fahren natürlich einige damit herum ... Die Beweislastumkehr wäre in vielen Fällen nicht rechtsstaatlich. Ich bin kein Befürworter, da es wenig praktikabel wäre. Kriminelle haben eine große Fantasie, wie man weiter Straftaten begehen kann, ohne dabei erwischt zu werden. Das werden wir nicht aufhalten. Das war zu Zeiten der Prohibition schon so. Bezüglich Internet-Kriminalität stecken wir noch in den Kinderschuhen, da wird aber bereits eine hohe kriminelle Energie entfaltet. Drogen werden ja inzwischen nicht nur auf der Straße verkauft, sondern auch online auf professionell erstellten Seiten im Darknet.

Die meisten Täter sind Männer. Was müsste sich an unserer Vorstellung von Männlichkeit ändern, um eine bessere, weniger kriminelle Welt zu erschaffen?

Es läuft unheimlich viel falsch in der Erziehung. Da muss man auch den Müttern einen Vorwurf machen. In meinem Herkunftsland zum Beispiel werden kleine Prinzen herangezogen, denen keine Grenzen gesetzt werden. Es wird sogar erwartet, dass der kleine Prinz den und den verhaut. Und dann wundert man sich, wenn der kleine Prinz als Erwachsener sich genauso respektlos verhält? Vieles fängt schon in den Kinderschuhen an. Da muss man an den richtigen Schrauben drehen. 



STARTSCHUSS
Die NFT-Reihe der „CryptoPunks“ war 2017 die erste Kollektion an digitalen Kunstwerken. Die insgesamt 10.000 unterschiedlichen Bilder im Pixel-Stil haben bis heute rund eine halbe Milliarde US-Dollar eingebracht

KLEINE NFT- KUNDE

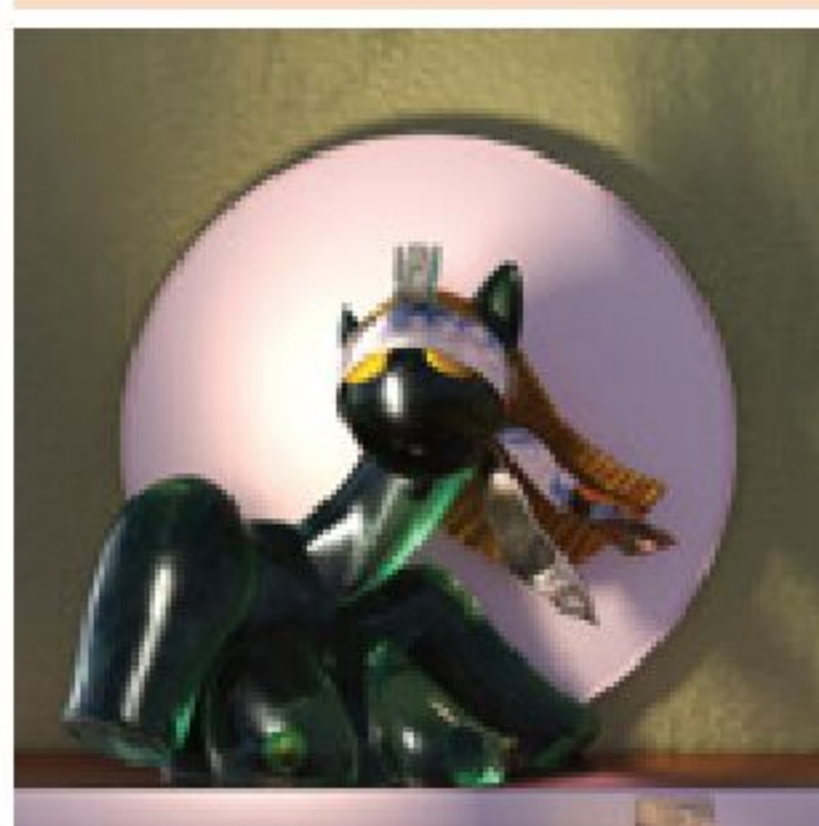
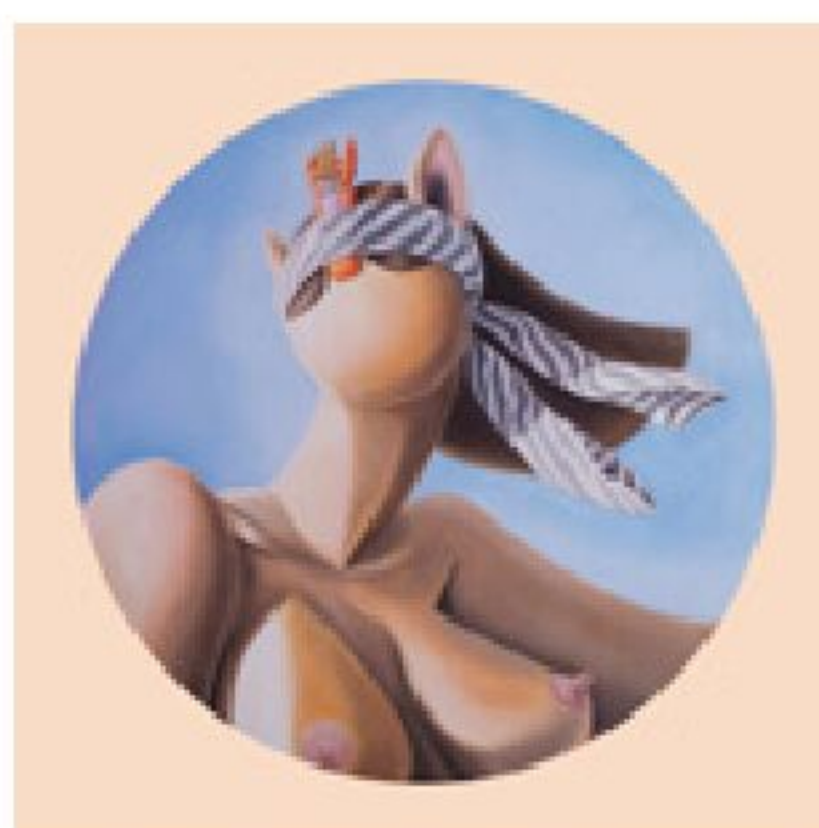
»**WAS IST EIN NFT?** Sogenannte Non-Fungible Tokens, kurz NFTs, sind digitale, nicht austauschbare Dateien. Dies können beispielsweise Bild-, Video- oder Audio-dateien sein. Zwar lassen sich diese wie herkömmliche Dateien vervielfältigen, doch sind NFTs durch eine digitale Signatur als Original eindeutig markiert. Stellen Sie sich ein NFT vor wie ein berühmtes Kunstwerk. So wie es von der „Mona Lisa“ zwar unzählige Kopien gibt, jedoch nur ein Originalgemälde. Die Blockchain-Technologie ermöglicht es, auch digitale Dateien als Original zu kennzeichnen und von Kopien zu unterscheiden. So können digitale Inhalte genauso gehandelt werden wie analoge Kunstwerke und Wertgegenstände.

Während des Hypes um sogenannte Non-Fungible Tokens wurden mit digitaler Kunst gigantische Geschäfte gemacht. Ein GOLDRAUSCH, in dem Sie mitmischen wollen? Wir beantworten Ihnen die sieben wichtigsten Fragen

text DAVID GOLLER

»**WIE KANN ICH NFTS KAUFEN?** NFTs werden auf eigenen Börsen im Internet gehandelt. Zu den bekanntesten Marktplätzen für NFTs gelten die Plattformen OpenSea und Nifty Gateway. Sie funktionieren ähnlich wie Ebay als Online-Auktionshaus. Bezahlt wird auf diesen Plattformen vorrangig mit der Kryptowährung Ether (ETH), es ist aber auch möglich, in Dollar zu handeln und per Kreditkarte Transaktionen durchzuführen. Im Februar sorgte das traditionsreiche Auktionshaus Christie's für Aufsehen, als es erstmals ein NFT-Kunstwerk versteigerte und die Bezahlung mit Kryptowährung ermöglichte. Die Collage aus 5000 Bildern des Digitalkünstlers Beeple erzielte eine Rekordsumme von 42.329,453 ETH, etwa 69,3 Millionen US-Dollar.

ONE
THOUSAND
THIRTY
ONE



RISKANTES INVESTMENT

Das Werk „Clock“ (links oben) von Digital-Künstler Pak und dem inhaftierten Whistleblower Julian Assange zeigt die Tage an, die Assange bereits hinter Gittern sitzt. Das NFT wurde im Februar 2022 für rund 53 Millionen Dollar verkauft und kann unter www.censored.art/clock aufgerufen werden. Der YouTuber Logan Paul ersteigerte 2021 das Werk „Bumblebee“ (oben) für 623.000 Dollar – heute soll das NFT nur noch einen Bruchteil davon wert sein. Der Rapper Cro ist auch als Grafiker, Maler und Illustrator tätig. Im Juli 2022 verkaufte er 1000 Varianten seines Kunstwerks „Michelle“ (links) für einen Startpreis von 50 Euro

»WELCHE NFT-KÜNSTLER SOLLTE

MAN KENNEN? Zu einem der bekanntesten und erfolgreichsten Künstler, die in der NFT-Szene aktiv sind, zählt zweifelsohne der bereits erwähnte Beeple, der mit bürgerlichem Namen Mike Winkelmann heißt und als Grafikdesigner, Animator, Informatiker und Regisseur arbeitet. Seine Werke, in denen er Popkultur und Dystopien grafisch verarbeitet, werden für viele Millionen gehandelt. Aber auch der deutsche Musiker Cro hat unter dem Namen „Carlito“ eine Reihe von NFT-Kunstwerken veröffentlicht. Zahlreiche Unternehmen und Marken wie Nike oder der US-Playboy sind ebenso in das lukrative Geschäft eingestiegen.

»WO KOMMEN NFTS NOCH ZUM EINSATZ?

Nicht nur die Kunstwelt beschäftigt sich mit NFTs, auch andere Branchen sehen in den digitalen Vermögenswerten großes Potenzial. So haben Bundesliga-Vereine wie der FC Bayern bereits digitale Sammelkarten ihrer Spieler auf der Online-Tauschbörse www.sorare.com veröffentlicht. Ähnlich wie Panini-Sticker lassen sich die Karten einzelner Spieler tauschen und auch weiterverkaufen. Je nach Seltenheit haben die Karten unterschiedliche Werte. Besonders seltene Exemplare von Top-Spielern wie Erling Haaland werden für mehr als 500.000 Euro gehandelt. So gut wie jeder Profi-Verein, rund 3000 Spieler und alle Top-Ligen haben Verträge mit der Plattform Sorare. Auch in anderen

WISSEN | DIGITALE KUNST

Sportarten werden NFTs veröffentlicht. So nutzt die Rennfahrerin Laura-Marie Geissler NFTs als Alternative zu herkömmlichem Sponsoring und verkauft NFTs über ihren eigenen Shop.

»WIE VIEL SIND NFTS WERT?

Wie im traditionellen Kunstmarkt bestimmen der Markt und die Nachfrage den Wert einzelner NFTs. Im Jahr 2021, als NFTs einen regelrechten Hype erlebten, wurden immer neue Rekorde aufgestellt. Derzeit rangiert auf Platz eins der wertvollsten NFTs das Werk „The Merge“ des Künstlers Pak, das aus mehreren Hunderttausend Einheiten besteht. Im vergangenen Dezember wurde das Werk für 91,8 Millionen Dollar erworben.

»WER KANN

NFTS ERSTELLEN? Im Grunde kann jedermann eigene NFTs entwerfen, veröffentlichen und verkaufen.

Nahezu jede Datei kann zum NFT gemacht werden. Fraglich ist allerdings, ob sich damit so einfach ähnliche Rekordwerte erzielen lassen wie bei den großen Künstlern der Szene. Alles, was Sie dazu brauchen, ist – neben einem digitalen Kunstwerk – ein Konto für Kryptowährung und einen Account auf einer der bekannten NFT-Plattformen.

»WELCHE RISIKEN GIBT ES? Mit der großen Begeisterung für NFTs nahm auch die Kritik an der Idee zu. Viele Experten sehen den Handel mit NFTs als Blase und bezweifeln, dass die enormen Summen, die in der ersten Hochphase gezahlt wurden, auch in Zukunft realistisch sind. Zudem ist der Wert von NFTs stark an die preisliche Entwicklung von Kryptowährungen wie Bitcoin und Ether geknüpft. Seit Beginn der Wirtschaftskrise sind diese Werte enorm gesunken – ebenso wie die Werte einiger Digital-Kunstwerke, die noch im letzten Jahr für mehrere Hunderttausend Dollar verkauft wurden. Vor der Investition größerer Summen ist also, wie bei jeder anderen Wertanlage auch, Vorsicht geboten. Gerade in einem relativ jungen Markt, in dem lange Zeit Goldgräberstimmung herrschte, sollte man mit Bedacht handeln. Dass NFTs aber nicht von heute auf morgen einfach so verschwinden, haben die vergangenen Jahre bereits bewiesen.

„BEIM GOLF KANN SICH KEINER VERSTELLEN“

Ob alt, jung, Frau, Mann: Auf dem Platz ist der ganze Mensch gefragt. Nicht nur körperlich, auch mental. Golfexperte TIMO SCHLITZ erklärt, warum zurzeit so viele Leute Lust haben auf den grünen Sport

text
PHILIPP NOWOTNY

MENSCH & NATUR
Die Plätze sind die pure Erholung, der härteste Gegner ist beim Golf nicht das Gelände, sondern man selbst

H

Herr Schlitz, Golf liegt gerade extrem im Trend, die Clubs haben ungeheuren Zulauf. Woran liegt das?

Ein Grund ist sicher Corona – Golf war eine der wenigen kontaktlosen Sportarten. Und gerade viele Jüngere sind jetzt drangeblieben. **Wie sind Sie zum Golf gekommen?** Meine Eltern haben mich mitgenommen, als ich zwölf Jahre alt war. Wenn du in so einem Alter anfängst, wirst du in relativ kurzer Zeit gut. An die Spitze habe ich es aber mit meinem Handicap zwischen 4 und 6 nicht geschafft.

Andere machen als Kind lieber einen Teamsport wie Fußball.

Als junger Spieler brauchst du auch beim Golf ein gutes Mannschaftsgefüge, also andere Kinder, die mit dabei sind. Das wird bei den meisten Clubs immer mehr forciert.

Wie lange brauche ich als Erwachsener, um vernünftig zu spielen?

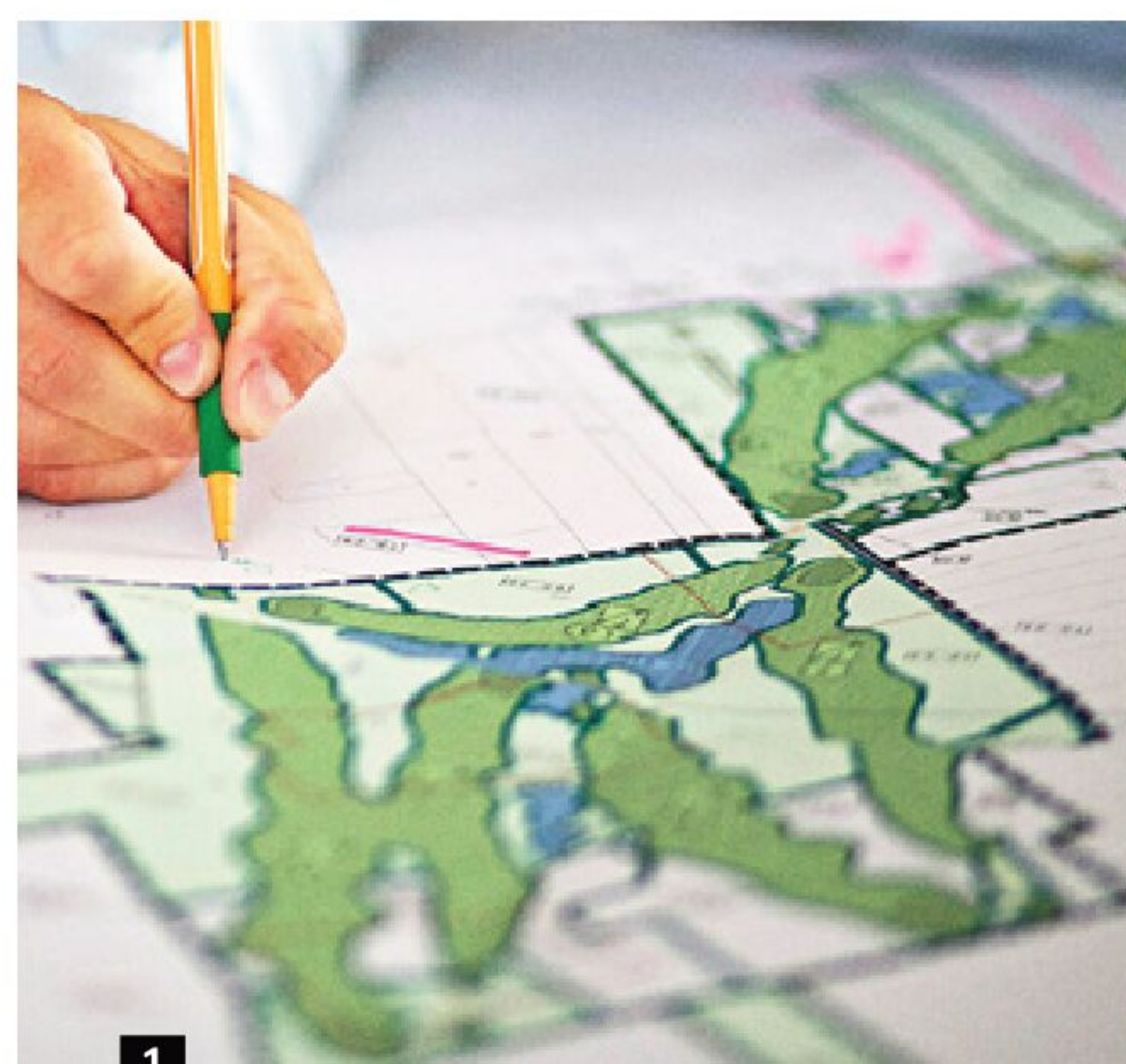
Mit drei, vier Jahren muss man schon rechnen, wenn es zweimal in der Woche auf den Platz geht. Dann hat man Spaß dran, spielt gute Runden und hat im Normalfall ein Handicap um die 20.

Hält Golf fit?

Ja, es gilt als eine der schwierigsten Sportarten. Klingt absurd, wenn man von außen zuschaut, aber es werden fast alle Muskeln im Körper benötigt. Du schlägst einmal den Ball athletisch 250 Meter weit. Zwei Schläge später musst du ihn aus zwei Metern ins Loch bekommen, da geht es ums Gefühl. Und über allem steht

AUF DER KARTE

1. Rund zehn Kilometer laufen
Golfspieler in einer
Runde 2. Ein-,
zweimal die Woche
sollten ehrgeizige
Anfänger trainieren



1



2

der Kopf, du musst jeden Schlag mental vorbereiten. Golf ist keine intuitive Sportart, anders als die meisten anderen. Dazu bewegst du dich zehn Kilometer zügig und machst je nach Spielstärke 70 bis 100 Schläge.

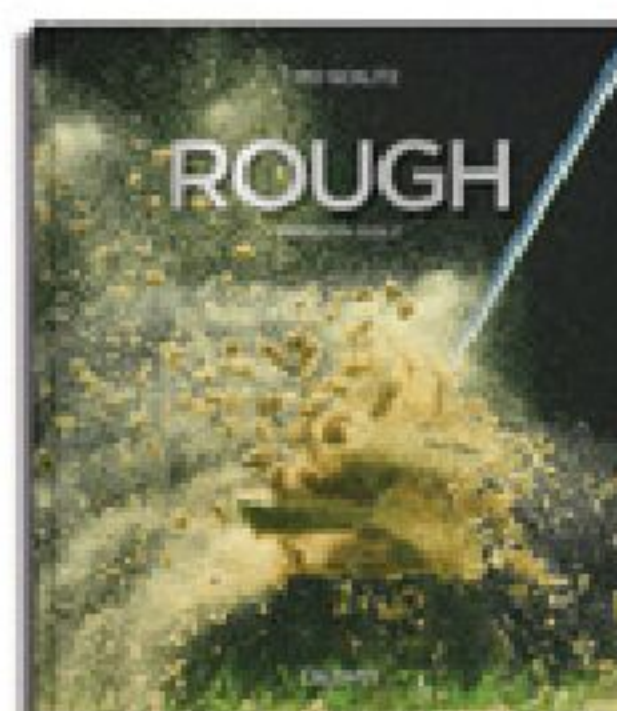
Wenn Golf so anstrengend sein kann – gibt es eine Altersgrenze nach oben?

Nein, aber das Spiel verändert sich. Mit 20 bist du athletischer als mit 40 oder erst recht mit 60. Dafür wirst du mit dem Alter meist bei allem besser, was mit Gefühl zu tun hat. Du hast eine größere Erfahrung und kannst mental besser damit umgehen, wenn es stürmt, wenn du enttäuscht bist oder dich die Mitspieler nerven. Ganz interessant ist, dass oft gerade Tennisspieler im Alter zum Golf wechseln, da bei denen irgendwann die Knie nicht mehr mitmachen. Im Golf werden sie meist schnell sehr gut.

Und für die langen Wege gibt's dann ja die Golfkarts.

Das ist je nach Land ein bisschen unterschiedlich. Die Amerikaner fahren gerne, auf den Britischen Inseln wird das Bag dagegen meist getragen und nicht gezogen. Und so ein Golfbag wiegt schon was: rund fünf Kilo.

SCHLÄGER-TYP
Timo Schlitz war
Chefredakteur des
Online-Magazins
Golf.de und
kennt weltweit
unzählige Plätze



WIESEN-SPECIAL
In Timo Schlitz' Buch „Rough“
(Callwey, 45 Euro)
erfahren Sie alles
über die Sportart
und welche Plätze
Sie in Ihrem
Golferleben bespielt
haben müssen

Um auf den Platz gehen zu dürfen, braucht man die Platzreife, also eine Art Golf-Führerschein. Wie wichtig ist die Etikette?

Trainingshose und Turnschuhe gehen in Deutschland nicht. Bei den meisten Regeln geht es aber vor allem um die Sicherheit und Rücksichtnahme: Wenn du einen Golfball an den Kopf bekommst, kann das gefährlich sein. Ansonsten ist vieles lockerer geworden, das Du ist normal, die Kleidung lässiger.

Ist Golf noch ein Männer-sport?

In Großbritannien ist er das, bei uns in Deutschland ist das vielfältiger. Der Frauenanteil ist erfreulich hoch.

Apropos Klischees: Haben Sie schon Verträge auf dem Golfplatz geschlossen?

Nein, hab ich auch noch nie bei anderen gesehen. Was aber dran ist: Auf dem Golfplatz kannst du nach einer Runde den Charakter deines Mitspielers gut einschätzen, da kann sich keiner verstellen. Du kannst also nach einer Runde auf jeden Fall sagen, ob du mit der Person – beruflich oder privat – engeren Kontakt haben willst. 



107

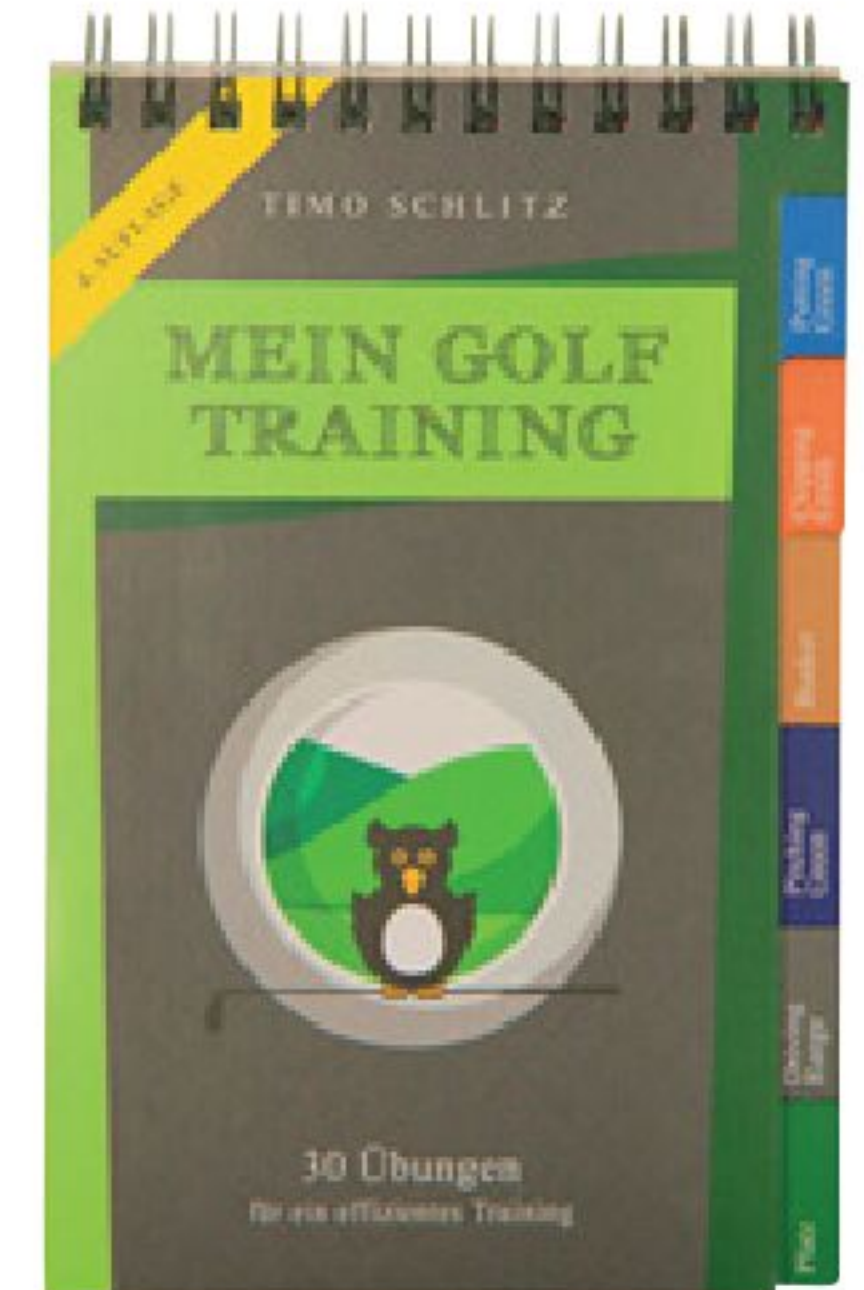
DOKU-DUDE

Der Dokumentarfilmer Erik Anders Lang sucht in seiner YouTube-Serie **Adventures in Golf** nach den verrücktesten Golfplätzen der Welt. Seine Bälle schlägt er dann genauso auf altherwürdigen schottischen Traditionsplätzen ab wie mitten in indischen Slums oder in amerikanischen Gefängnissen. Zum Staunen! www.youtube.com/c/SkratchTV



TASCHEN-COACH

Profis üben täglich stundenlang. Für alle anderen hat Timo Schlitz in „**Mein Golf Training**“ (All Square Verlag, ca. 20 Euro) insgesamt 30 Trainingspläne aufgestellt, mit denen sie sich zeiteffizient immer weiter verbessern können. www.pitchmarke.com



**KLASSISCH
MODERN**
Zum Golf gehört das Poloshirt, gerne aber in den frischen Varianten von Cross Sportswear. www.cross-sportswear.com

GOLF-FREUNDE

Experte Timo Schlitz empfiehlt uns sechs GUTE GADGETS für Anfänger und Fortgeschrittene. Auf die Plätze, fertig, los!



RASEN-LESE

Für freie Tage: „**Perfect Eagle**“ schreibt fünfmal im Jahr über den Sport und seinen Lifestyle – und macht sich auf dem Coffee-Table besonders gut neben einem Playboy-Magazin. www.perfect-eagle.com



EIGENERSCHLAG

Sie brauchen nicht unbedingt viele, dafür aber die richtigen Schläger. Was für Sie richtig ist, testen Sie bei einem sogenannten Golf-Fitting, zum Beispiel beim Münchner **HIO Fitting** – rund drei Stunden kann das dauern. Am Schluss entscheiden Sie sich vielleicht für die Edelvarianten von **PXG**. www.hio-fitting.de



PROFI-BÄLLE
Ab 2,89 Euro pro Stück legen Sie für die Bälle von Vice Golf hin – dafür gibt's ein superweiches Schlaggefühl. www.vicegolf.com



SUUNTO



SUUNTO 9 PEAK PRO

Adventure starts here

Die Suunto 9 Peak Pro ist eine ultradünne Multisportuhr mit neuem, leistungsstarkem Prozessor und beeindruckender Batterielaufzeit. Robust und langlebig nach Militärstandard.

Handgemacht in Finnland mit 100% erneuerbarer Energie.

www.suunto.com



1

Keine Zigaretten, wenig Alkohol, viel Schlaf

Ich will Sie hier weder langweilen noch nerven, aber: Sie rauchen noch immer? Drücken Sie die Zigarette bitte jetzt aus. Und zünden sie sich keine mehr an. Das ist so ziemlich das Wichtigste, was Sie tun können, um gesund alt zu werden. Alkohol hingegen ist erlaubt. Solange es nicht viel mehr als zweimal pro Woche zwei Gläser Wein (oder Bier) werden.

Wichtig: Schlafen Sie genug. Etwa sieben bis acht Stunden sollten es pro Nacht sein. Sie helfen auf lange Sicht Ihrem ganzen Körper, indem Sie ihm diese Regenerationszeit geben.

2

Vermeiden Sie Übergewicht

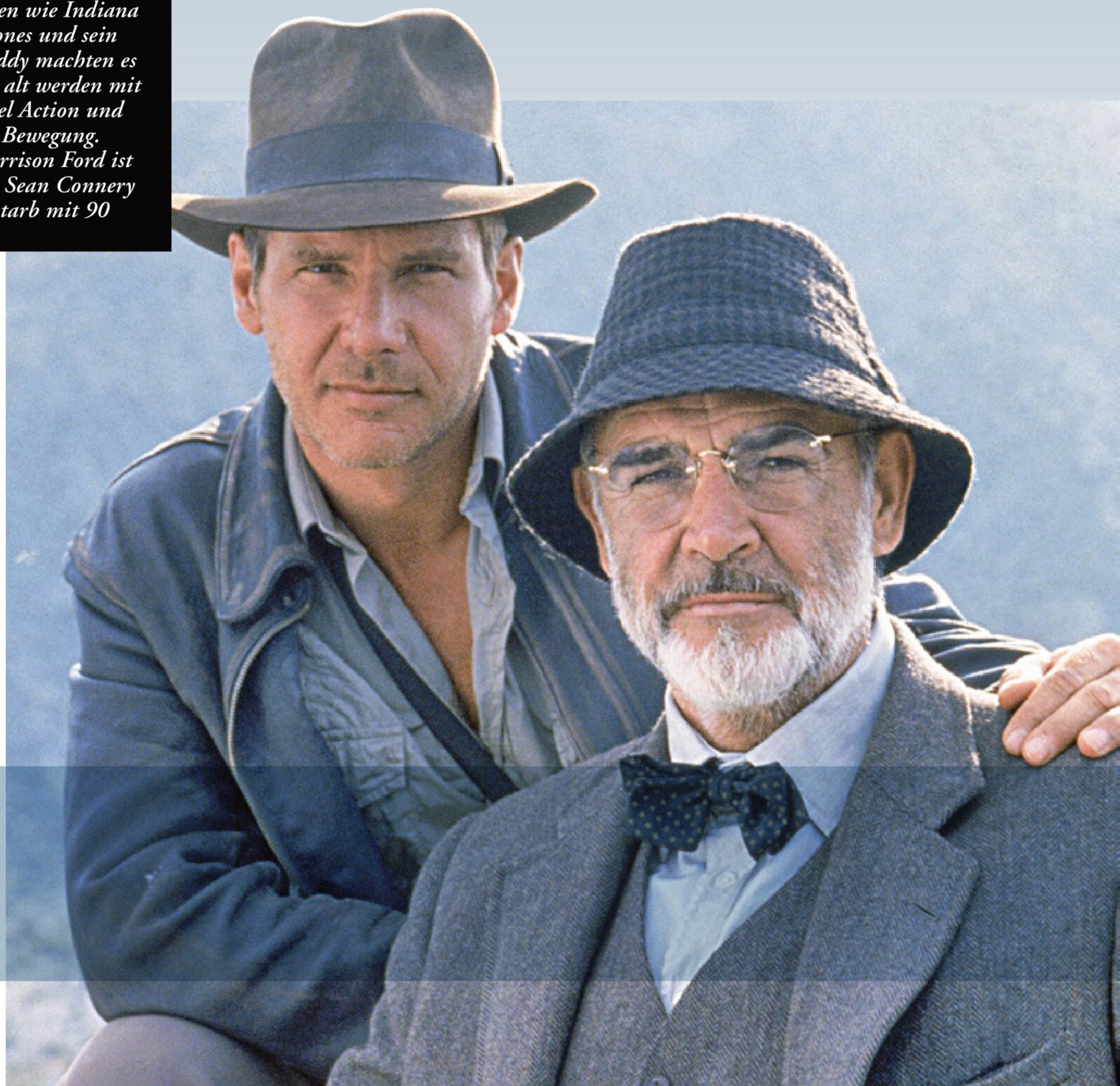
Neben dem Rauchen der wohl wichtigste Punkt: Übergewicht führt zu Herz-Kreislauf-Problemen, Diabetes, auf die Dauer auch zu Arthrose in Knien und Hüften. Vorsicht: Auch wer mit 35 noch essen kann, was er möchte, ohne zuzunehmen, kommt mit 50 oder 60 an den Punkt, an dem er aufpassen muss, was er isst. Viel Gemüse und Obst, wenig Kohlenhydrate und Fleisch, das ist die Grundregel für eine gute Ernährung. Zwei simple Tipps, wenn der Bauchumfang wächst: Essen Sie morgens nicht immer Brot – und verzichten Sie abends auf die zweite Portion.

VORBILDLICH
Typen wie Indiana Jones und sein Daddy machten es vor: alt werden mit viel Action und Bewegung. Harrison Ford ist 80, Sean Connery starb mit 90

MIEHR LEBENS- JAHRE SAMMELN

Was man als Mann tun kann, um gesund und glücklich ein hohes Alter zu erreichen? Der Arzt und Altersexperte DR. JÜRGEN BLUDAU gibt uns sieben wertvolle Tipps

text ALEXANDER NEUMANN-DELBARRE



3

Bewegen Sie sich

In jungen Jahren ist man sich dessen kaum bewusst, aber Mobilität ist Lebensqualität. Deshalb: Betreiben Sie so viel Sport wie möglich, um maximal lange fit und mobil zu bleiben.

Solange man jung ist, ist das für viele selbstverständlich, dann aber kommen oft Job, Familie, Zeitmangel dazwischen. Lassen Sie das nicht zu. Bringen Sie sich regelmäßig zum Schwitzen. Gehen Sie wandern, Rad fahren, schwimmen, spielen Sie Golf, Tennis, Fußball, gehen Sie joggen oder mit dem Hund spazieren: Hauptsache, Sie bleiben fit und beweglich. Und haben Spaß dabei. Denn nur dann bleiben Sie auch dran.

4

Gehen Sie zum Impfen – und zur Vorsorge

Ich empfehle auch jungen Menschen eine jährliche Grippeimpfung, vor allem aber ab 50, 60 sollten Sie nicht darauf verzichten. Da kann eine Grippe Sie schnell mal auf die Intensivstation bringen. Ab 60 sollten Sie sich auch gegen Pneumokokken impfen lassen, gegen Gürtelrose sowie Keuchhusten (den schleppen die Enkel oft an). Und schon weit früher sollten Sie regelmäßig zu den wichtigsten Vorsorgeuntersuchungen gehen: Prostata (ab 45), Darmkrebs (ab 50), allgemeiner jährlicher Check-up (ab 35). Tun Sie das. Unbedingt. Ihr Auto bringen Sie ja auch regelmäßig zur Inspektion.

5

Haben Sie Sex

Sex ist nicht nur schön, sondern auch ganz schön gesund. Für den Körper, für den Geist, für die ganze Lebenseinstellung. Auch im höheren Alter Sex zu haben ist eine wunderbare Art, fit und vital zu bleiben. Der Glaube, alte Menschen hätten keinen Sex, ist übrigens Unsinn. Viele 70- und 80-Jährige haben regelmäßig Sex. Und es muss ja nicht immer der wilde Sex der 20er sein. Es muss noch nicht einmal Geschlechtsverkehr sein. Es gibt viele Arten, einander zu stimulieren.

6

Vergessen Sie den Anti-Aging-Hokuspokus

Um es einmal klar zu sagen: Man kann das Altern nicht mit Pillen, Tropfen oder Salben aufhalten. Die von manchen Anti-Aging-Ärzten verbreitete Idee, man könne durch die Zugabe von Hormonen, Enzymen oder Vitaminen den Alterungsprozess bei Menschen verlangsamen, ist schlicht nicht durch wissenschaftliche Ergebnisse gestützt. Geben Sie also nicht Unmengen an Geld aus für Dinge, die nicht funktionieren.

7

Passen Sie Ihre Einstellung Ihrem Alter an

Wer 50 wird, stellt fest: Ich bin jetzt länger auf dieser Erde, als ich noch auf ihr sein werde. Kein einfacher Moment. Aber der richtige, um die eigene Einstellung zum Alter zu überdenken. Akzeptieren Sie, dass sich bestimmte Dinge ändern: Die Haare werden weniger, die Beine langsamer, das Gehör schlechter. Aber bleiben Sie neugierig und bereit, weiterhin hinzuzulernen – und aufgeschlossen gegenüber Veränderungen. Auch gegenüber großen: Noch mal ein Jobwechsel? Warum nicht? Das ist herausfordernd, klar, aber es bringt auch neuen Schwung und Energie, macht aktiv und jung.



**DR. MED.
JÜRGEN BLUDAU**
Der Facharzt für Innere Medizin hat mehr als 25 Jahre Erfahrung in der Behandlung älterer Menschen. Sein Wissen übers gute Altern teilt er in seinem Buch „Alt werden ist ein Vergnügen. Wenn Sie es richtig anstellen“ (Edel, ca. 19 Euro)



WISSEN | WEINE

Fakten — über — **Burgunder,** die jeder Mann wissen sollte



112



Spät-, Grau- und Weißburgunder sind nur die Spitze – die Weine aus der PINOT-REBE werden in Deutschland immer beliebter. Wir empfehlen zur Lektüre dieser Seiten: einen guten Tropfen vom Weinhändler Ihres Vertrauens

redaktion PHILIPP NOWOTNY

1 // Was ist Burgunder?

Weine aus den untereinander verwandten Pinot-Sorten. Das Besondere: Die verschiedenen Reben sind nicht vom Menschen künstlich gekreuzt worden, sondern über die Jahrhunderte natürlich mutiert.



2 // Wer hat den Burgunder nach Deutschland gebracht?

Das ist auch nicht ganz klar – vermutlich waren es die Franken vor über 1100 Jahren. Legenden sagen, Kaiser Karl der Große habe die Reben persönlich in die Pfalz geholt, das lässt sich aber nicht belegen. Was wir sicher wissen: 884 ließ sein **Enkel Karl III.** Burgunder-Reben in der Nähe des Bodensees anpflanzen. Noch heute wird diese Lage im „Bodmaner Königsweingarten“ bewirtschaftet.

3 // Woher kommt Burgunder?

Der Name sagt es schon: aus dem französischen Burgund. Von dort aus kamen sie zumindest in den deutschsprachigen Raum. Allerdings könnten die Ursprungsreben auch aus **Ägypten** oder **Griechenland** stammen, darüber wird heiß diskutiert.



4 // Welcher ist der beliebteste Burgunder-Wein?

Ganz klar: **Spätburgunder**. Auf rund 12.000 Hektar bauen ihn deutsche Winzer an – was rund elf Prozent der gesamten Anbaufläche entspricht. Das ist mehr als doppelt so viel wie noch in den 1990er-Jahren – die Deutschen sind auf den Geschmack der Edelrebe gekommen!

12.000 HEKTAR

5 // Welche roten Burgunder-Sorten gibt es?

Den Schwarzriesling, den manche für den Ursprung der Burgunder-Familie halten, und den Frühburgunder – der deshalb so heißt, weil er sehr früh reif ist, also meist zwei Wochen früher als der Spätburgunder. Weitere Rotweinsorten sind Sankt Laurent, Pinot Liébault und Samtrot. Verwandt sind auch Sorten wie Chardonnay und Auxerrois, die aber aus künstlichen Kreuzungen entstanden sind.

6 // Welche weißen Burgunder gibt es?

Weißburgunder, dessen Trauben grün-gelblich sind, und Grauburgunder, dessen Trauben eher grün-violett sind.



7 // Burgunder-Weine und Burgunder-Weine: Was ist der Unterschied?

Weine, die in der französischen **Weinbauregion Burgund** entstehen und nicht aus den Burgunder-Rebsorten stammen, werden bisweilen auch Burgunder-Weine genannt – das kann zu Missverständnissen führen!



8 // Wie sagen die Franzosen zu den Burgunder-Rebsorten?

Nicht **Burgunder**, sondern **Pinot**. Der Name kommt wahrscheinlich von der Traubenform, die ein bisschen an einen Kiefernzapfen erinnern kann, und der heißt auf Französisch „pin“. Die einzelnen Sorten heißen Pinot Noir (Spätburgunder), Pinot Blanc (Weißburgunder), Pinot Gris (Grauburgunder) oder Pinot Meunier (Schwarzriesling).

70
PROZENT
Luftfeuchtigkeit

9 // Wie richtig lagern?

Wie für alle Weine gilt: Burgunder brauchen im Keller Ruhe! Sie sollten also liegen und nicht viel bewegt werden. Ideal sind Temperaturen von etwa zehn Grad und eine Luftfeuchtigkeit um die 70 Prozent. Spitzenweine können so Jahrzehnte oder sogar Jahrhunderte halten.

10 // Wo kaufe ich guten Burgunder?

Beim Weinändler, direkt im Weingut – oder im Playboy Weinshop.

 **WEIN**
SHOP
weinshop.playboy.de

11 // Welche Weine sollte ich mal probieren?



DEN SPÄTBURGUNDER

*Jean Stodden:
„Spätburgunder JS“*

*Allrounder vom
Spätburgunder-Spit-
zenweingut – passt
besonders gut zu
saftigem Fleisch.
25 Euro, stodden.
winzershop.store*



DEN SCHWARZRIESLING

*Winzergenossenschaft
Britzingen: „Pinot
Meunier Sekt“*

*Ein spritziger „Blanc
de Noirs“ und
rebsortenreiner Sekt
– preisgekrönt! 10,20
Euro, www.shop.
britzinger-wein.de*



DEN GRAUBURGUNDER

*Weingut Krispel:
„Grauburgunder
Vulkanland
Steiermark“*

*Cremig, voll und
würzig – begleitet
ideal auch Enten-
oder Gänsebraten.
11,40 Euro,
www.krispel.at*



DEN WEISSBURGUNDER

*Drei Freunde:
„Weißburgunder“*

*Frisch, fruchtig und
voller Spaß von Joko
Winterscheidt,
Matthias Schweig-
höfer und Winzerin
Juliane Eller.
9,90 Euro, www.
dreifreundeweine.de*

DEN FRÜHBURGUNDER

*Weingut Geil:
„Frühburgunder
Bechtheimer S“*

*Zartbitter und mit
tollen Röstnoten – ein
guter Tropfen
für Kaminabende.
16,50 Euro,
www.weingut-geil.de*



„JEDER HAT DAS RECHT AUF GUTES ESSEN“

Er gilt als einer der besten Köche der Welt, hielt 25 Jahre lang drei Michelin-Sterne. Heute kocht HARALD WOHLFAHRT regelmäßig in der Betriebsküche eines Familienunternehmens.

Uns verrät er seine Philosophie des einfachen Genusses – und ein Rezept für geschmorte Ochsenbäckchen

text PHILIPP NOWOTNY



WELTKLASSE IM SCHWARZWALD
Harald Wohlfahrt, 67, schrieb vor allem mit der „Schwarzwaldstube“ Kulinarik-Geschichte. Seit 2017 berät er Institutionen wie das Festspielhaus Baden-Baden und bekocht seit 2013 einmal im Monat die Mitarbeiter des Industrieunternehmens Fischer in Waldachtal



Herr Wohlfahrt, seit neun Jahren kochen Sie regelmäßig bei Fischer in der Kantine ...

Entschuldigen Sie, wenn ich Sie gleich korrigiere, das ist keine Kantine, sondern ein Betriebsrestaurant. Da legen wir Wert drauf.

Pardon, was ist der Unterschied?

Ich denke da an die Krankenhauskantinen von früher. Da wurde das Essen von außen in Großbehältern angeliefert. Der Salat wurde schon zwei Stunden vorher angemacht und hat auf dem Teller dann auch so ausgesehen: alles zusammengefallen und lätschert. Kantine hat für mich deshalb einen abwertenden Beigeschmack. Wir haben, zumindest bei Fischer, einen anderen Anspruch.

Woran zeigt der sich?

Es gibt zum Beispiel eine gekühlte Theke mit saisonalen Salaten. Das Team arbeitet nur mit frischen Produkten. Regional und schmackhaft. Das Angebot ist vielfältig, und von mir gibt es einmal im Monat einen Gourmet-Teller – das zieht sich also durchs ganze Programm.

Was meinen Sie, brauchen wir mehr Genuss im Alltag?

Essen begleitet uns ein Leben lang. Gutes Essen sollte daher meiner Meinung nach sogar im Grundgesetz verankert sein. Jeder hat das Recht auf gutes Essen.

Was ist für Sie gutes Essen?

Auf jeden Fall keine Völlerei, die einfach nur einen bestimmten Sättigungsgrad herbeiführt. Das, was ich in meinen Körper hineingebe, erhält mir schließlich meine Gesundheit, trägt zu meinem Wohlbefinden bei und versorgt mich mit allem, was ich brauche. Gutes Essen muss übrigens nicht teuer sein.

Aber gute Lebensmittel sind durchaus nicht billig.

Ein Kilo guter Reis ist sicher bezahlbar. Wenn Sie daraus einen schönen Risotto machen, ist das sehr ergiebig. Der Reis ist der Basisträger der Speise, den Sie je nach Saison raffiniert erweitern können. In der Pilzsaison zum Beispiel nehmen Sie schöne Steinpilze, Egerlinge oder Kräuterseitlinge. Oder Sie geben ein schönes provenzalisches Gemüse auf den Risotto. Damit haben Sie eine hochwertige Mahlzeit.

Sie legen Wert auf gesundes Essen. Einen Burger würde es bei Ihnen nicht geben?

Das kann man so nicht sagen, auch ein Burger kann gesund sein und so-

SPITZEN-THEKE
 2022 wurde das Betriebsrestaurant der Fischer-Gruppe, die unter anderem für ihre Döbel bekannt ist, zum vierten Mal in Folge als „Beste Kantine Deutschlands“ ausgezeichnet: das Verdienst auch von Harald Wohlfahrt (l.)



gar besonders gut schmecken. Ich habe schon oft ein zähes Rinderfilet gegessen, aber selten einen zähen Burger. Wenn gutes Fleisch grob gewolft, geformt und gegart wird, also durch diesen Prozess in seine Elemente zerkleinert und wieder zusammengesetzt wird, kann das sehr zart und schmackhaft sein. Ich kann dafür natürlich kein belastetes Fleisch nehmen, das voller Antibiotikum ist. Es kommt immer aufs Ausgangsmaterial an – und auf die Zubereitung.

Wie kann man denn im Alltag gutes Essen pflegen, haben Sie ein paar Tipps?

Gehen Sie regelmäßig auf den Markt, und kaufen Sie frisch ein. Es braucht nicht viel: Ein Eintopf kann eine fantastische Mahlzeit sein, wenn die Zuta-



GESCHMORTE OCHSENBÄCKCHEN MIT KARTOFFEL-BÄRLAUCH-STAMPF UND BROKKOLI-GEMÜSE

OCHSENBÄCKCHEN

- 1,2 KG Ochsenbäckchen, sauber pariert
- + Pfeffer aus der Mühle
- + Meersalz
- 300 G Wurzelgemüse (Staudensellerie, Lauch, Möhren)
- 1 Zwiebel
- + Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 500 ML Portwein
- 1 Flasche Rotwein (Burgunder)
- 1,5 L Kalbsfond
- 5 CL Balsamicoessig

KARTOFFEL-BÄRLAUCH-STAMPF

- 600 G mehliges Kartoffeln
- + Salz
- 1 L heiße Milch

- + Butter
- + Muskatnuss
- 50 G Bärlauchpesto

BROKKOLI-GEMÜSE

- 500 G Brokkoli
- + Olivenöl
- + Sesamöl
- + Gemüsefond
- 1 EL fein gewürfelte rote Chili
- + Salz
- + Pfeffer aus der Mühle

GARNITUR

- 10 ML Olivenöl
- 100 G braune Champignons
- 80 G Frühstücksspeck, in Streifen geschnitten
- 100 G kleine Perlwiebeln
- + Salz
- + Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL fein gehackte Petersilie

Gericht für: **4 PERSONEN**

Dauer: **4 STUNDEN**

ZUBEREITUNG OCHSENBÄCKCHEN:

Die parierten Bäckchen von allen Seiten pfeffern und salzen. Ofen auf 130 Grad erhitzen. Das Gemüse in Würfel schneiden. Im Schmortopf die Bäckchen von allen Seiten in Olivenöl kräftig anbraten, dass sie Farbe annehmen. 1 Esslöffel Tomatenmark mit anrösten. Wurzelgemüse dazugeben und gut andünsten. Portwein und Rotwein zu je einem Drittel angießen und einköcheln lassen. Diesen Vorgang zweimal wiederholen. Kalbsfond angießen, sodass die Bäckchen bedeckt sind, und den Topf auf den Boden des Ofens stellen. Bei 130 Grad Ofentemperatur ca. 3,5 Stunden schmoren. Zwischendurch immer wieder wenden. Wenn die Bäckchen weich sind, herausnehmen und beiseitestellen. Den Bratenfond durch ein Sieb in einen Topf streichen und um ein Drittel einkochen lassen. In einem kleinen Topf 1 Esslöffel Tomatenmark anrösten, mit Balsamico und Bratenfond auffüllen. Kurz einkochen, bis eine sirupartige Sauce entsteht. 2 Esslöffel gehackten Rosmarin dazugeben. Bäckchen in die Sauce geben.

KARTOFFEL-BÄRLAUCH-STAMPF: Kartoffeln schälen, fein würfeln und im Topf mit Salzwasser kochen. Anschließend abschrecken und mit einem Stampfer fein zerstampfen. Milch und Butter einrühren, mit Salz und Muskatnuss abschmecken und zum Schluss Bärlauchpesto unterheben.

BROKKOLI-GEMÜSE: Brokkoli putzen und in Röschen zerteilen. Je nach Größe halbieren oder vierteln. Oliven- und Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die Röschen dazugeben. Bei mittelstarker Hitze 5 Minuten lang ohne Deckel anbraten. Den Gemüsefond angießen, fein gewürfelte Chili hinzufügen. Unter Schwenken die Flüssigkeit verdampfen lassen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.

GARNITUR: Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, geviertelte Champignons, Frühstücksspeckstreifen und Perlwiebeln 2 Minuten anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen und kurz vor dem Servieren fein gehackte Petersilie unterheben.

ANRICHTEN: Ochsenbäckchen mittig auf vorgewärmten Tellern anrichten. Über die Bäckchen das Ragout von Champignons, Zwiebeln und Speck streuen. Seitlich Brokkoli und Kartoffel-Bärlauch-Stampf anrichten. Alles mit Sauce übergießen und servieren.



ten stimmen. Oder ein schöner Wirsing mit Speck – das Gemüse ist der Star auf dem Teller, wenn Sie es gut würzen. Oder Ochsenbäckchen auf einem guten Püree, dazu eine raffinierte Sauce. Ich brauche nicht immer Fine-Dining-Kunst mit unzähligen Elementen, schwierigen Handgriffen und Tausenden Garnituren.

Ist Kochen für Sie Kunst? Sie haben selbst 25 Jahre lang drei Michelin-Sterne gehalten und gelten als einer der besten Köche weltweit.

Na ja, mit dem Abstand, den ich heute habe, sage ich: Kochen ist Handwerk mit vielen künstlerischen Elementen.

Was ist aus Ihrer Sicht der größte Unterschied zwischen einem 3-Sterne-Restaurant und einer Betriebskantine?

Wir verarbeiten selbstverständlich keine internationalen Delikatessen wie Hummer oder Perigord-Trüffel. Auch die Prozesse sind deutlich einfacher. Ich gebe Ihnen ein Beispiel: Im Gourmet-Restaurant laufen Saucen oft drei Tage lang durch verschiedene Prozesse, bevor sie fertig sind. Bei mir war der Löffel Sauce meist teurer als das Fleisch, über das er gegeben wurde. Fairerweise muss man sich aber auch in der Spitzenküche manchmal fragen: Welcher Gast kann diesen Aufwand wirklich wertschätzen?

Sie sagen, dass in einem Betriebsrestaurant kein Platz für Minimalismus ist.

Klar, mit den kleinen Portionen aus der Spitzenküche, die es für 7-Gänge-Menüs gibt, wird hier niemand

satt. Eine vollwertige Mahlzeit braucht schon 300 bis 450 Gramm.

Wie fällt denn das Feedback der Mitarbeitenden aus? Gibt es auch die Pommes-und-Currywurst-Fraktion, die mit Ihrer Küche gar nichts anfangen kann?

Jeden Tag Pommes und Currywurst ist doch auch langweilig – ich würde jedem raten, immer wieder mal die eingefahrenen Pfade zu verlassen, was Neues zu probieren und den Geschmack weiterzuentwickeln. Gutes Essen muss man lernen, das muss sich entwickeln, das muss Freude machen. Ich stehe immer selbst an der Ausgabe und bekomme viel Zuspruch. Und ich schau mir auch an, wie die Teller zurückkommen. Wenn eine Speise gut war, dann wird sie aufgegessen. 🍴

UN-FASS-BAR GUT!



*Die exklusive Gin-Sonderedition „50 JAHRE PLAYBOY“
von THE DUKE – veredelt im Madeira-Fass.
Ein Gin, so ikonisch wie das Magazin.*

Jetzt bestellen auf theduke-gin.de

10

Fragen, die Ihr **SEX-** Know-how auf die Probe stellen

Was für ein Liebhaber sind Sie? Ein ganz großer, oder gibt es noch Luft nach oben? Finden Sie es mit unserem LUST-QUIZ heraus! Sie haben drei mal sechs Versuche ...

text JULIA HAASE illustrationen TIM MÖLLER-KAYA

1

Wie viel Prozent der Männer haben schon mal einen Orgasmus vorgetäuscht?

- A 0 %
- B 20 %
- C 67,9 %

2

Wie viel Prozent der Frauen haben schon mal einen Orgasmus vorgetäuscht?

- A 52 %
- B 92 %
- C 100 %

3

Geben Ihnen diese hohen Prozentzahlen zu denken?

- A ja
- B nein
- C weiß nicht

4
Wie viele Kalorien hat ein Ejakulat?

- A** 5 kcal
B 50 kcal
C 500 kcal

5

Wer ist Mitglied im „Mile High Club“?

- A** jeder, der schon mal Sex in mindestens einer Meile Höhe (1609,34 Meter) über dem Meeresspiegel hatte, egal, ob auf einem Berg oder in einem Flugzeug
B jeder, der in einem Flugzeug Sex hatte, während es mindestens eine nautische Meile (1852 Meter) hoch flog
C alle Passagiere, die im Flugzeug schon mal den Playboy gelesen haben

6

Wer entwickelte 1855 das erste Kondom aus Gummi?

- A** die Brüder Edouard und André Michelin
B John Boyd Dunlop
C Charles Goodyear

7

Wie lang ist die Klitoris?

- A** ca. 1 cm
B ca. 11 cm
C ca. 5 cm

Wie lang ist der erigierte Penis eines deutschen Mannes im Durchschnitt?

- A** 14,48 cm
B 9,33 cm
C 22,69 cm

8

9

Welche ist laut Umfrage die Lieblingsstellung der Frauen?

- A** Missionarsstellung
B Reiterstellung
C Löffelchenstellung



10

Welche dieser Damen ist Bundesverdienstkreuzträgerin?

- A** Micaela Schäfer
- B** Beate Uhse
- C** Olivia Jones

11

Häufiger Sex reduziert das Risiko, bestimmte Krankheiten zu bekommen. Für welche gilt das nicht?

- A** Herzkrankheiten
- B** Prostatakrebs
- C** Neurodermitis

Zu welchem Zweck wurde der Vibrator einst erfunden?

- A** zur Behandlung weiblicher Hysterie
- B** Die Idee stammt vom Arzt Roger Moore, der es zu anstrengend fand, seine Frau mit den Händen zu befriedigen.
- C** Er war ursprünglich ein Massagestab, um besonders sensible Stellen zu lockern.

13

Was erhöht die Chance, dass Frauen zum Orgasmus kommen?

- A** wenn sie beim Sex Socken tragen
- B** wenn sie sich vor dem Akt abschminken
- C** wenn sie vor dem Sex Milch trinken

14

Es heißt, dass mehr als die Hälfte der Männer täglich an Sex denken. Wie sieht es bei den Frauen aus?

- A** genauso: etwa die Hälfte
- B** jede Fünfte
- C** jede Siebte



15

Welcher Körperteil hat die meisten sensorischen Nervenzellen?

- A** Fußsohlen
- B** Genitalien
- C** Lippen

12

16

68 %
der Frauen fühlen sich durch Berührungen an der Vulva besonders erregt.

48 %
der Frauen durch Berührungen am ...

- A Hals und Nacken
- B Ohrläppchen
- C Brustwarzenhof

17

Was versteht man unter dem sogenannten Orgasm Gap?

- A dass Frauen deutlich seltener zum Orgasmus kommen als Männer
- B eine Krankheit, bei der weder Männer noch Frauen zum Orgasmus kommen können
- C Versagensangst im Bett, die dazu führt, dass man nicht zum Höhepunkt kommt

Wie viel Prozent der Frauen kommen durch bloße Penetration zum Höhepunkt?

- A 99,4 %
- B 70,4 %
- C 18,4 %

18

Auswertung:

Finden Sie heraus, wie gut Sie über Sex Bescheid wissen!

Die Auflösung: Ermitteln Sie den Punktwert der Antworten, die Sie angekreuzt haben (die grün gedruckten Zahlen verraten Ihnen die richtige Antwort), und zählen Sie die Punkte zusammen.

	a	b	c
1	0	1	0
2	1	0	0
3	1	0	0
4	1	0	0
5	0	1	0
6	0	0	1
7	0	1	0
8	1	0	0
9	1	0	0
10	0	1	0
11	0	0	1
12	1	0	0
13	1	0	0
14	0	1	0
15	0	0	1
16	1	0	0
17	1	0	0
18	0	0	1

gesamte Punktzahl

Der Sexgott (16-22 Punkte)

Sie sind der Wahnsinn! Diesen Satz müssen Sie, wenn Sie bei der Auswertung der Fragen nicht geschummelt haben, schon ziemlich oft gehört haben. Aus dem einen oder anderen Frauenmund, versteht sich. Denn Sie kennen sich wirklich aus – in der Theorie und (so ist bei Ihrem Punktestand anzunehmen) auch in der Praxis. Schließlich sammelt sich so ein enormes Wissen über die weibliche Anatomie nur durch Interesse an. Und echtes Interesse bedeutet beides: Empathie und Abenteuerlust. Tun Sie uns einen Gefallen, geben Sie Ihr Know-how bitte an Ihre Kumpels weiter. Das haben die Frauen verdient.

Der Informierte (8-15 Punkte)

Ein gutes Pferd springt nur so hoch, wie es muss. Und auch ein guter Liebhaber sollte nicht übers Ziel hinaus-schießen, finden Sie. Und das stimmt ja auch: Ihre Partnerin schläft nach dem Akt glücklich in Ihren Armen ein,

und Ihre Punktzahl kann sich wirklich sehen lassen. Sie verfügen über ein solides Basiswissen in puncto Sex, sind aufgeschlossen und lernwillig. Falls Sie nun doch der Ehrgeiz gepackt hat, machen Sie einfach weiter so, und wiederholen Sie das Quiz nach einiger Zeit noch einmal. Dann sind Ihnen die 22 Punkte so gut wie sicher.

Der Praktiker (0-7 Punkte)

Nun, machen wir uns nichts vor: Ihr Punktestand ist ziemlich schlecht. Wahrscheinlich sind Sie eher der Typ, der in Sachen Sex auf seine Intuition vertraut und auf seinen Erfahrungsschatz zurückgreift. Sie grübeln nicht lange nach, sondern machen einfach. Und das kann verdammt sexy sein. Trotzdem: Ein bisschen Theorie schadet nie. Gehen Sie die Quizfragen doch noch mal in Ruhe durch, oder schauen Sie mit ins Lehrbuch, wenn eines Ihrer Kinder für den Sexualkunde-Unterricht büffeln muss.



FERTIG! UND. ZWAR VOLLIG

Wie man endlich schafft, was man sich vornimmt? COMEDY-AUTOR TOMMY JAUD weiß es leider auch nicht. Er kommt ja zu nix.

Genau wie wir. Aber er weiß wenigstens, warum. Ein lehrreiches Stück Selbstbeobachtung

ERLEDIGT

Was zum Teufel war denn das heute wieder für ein Tag? So ähnlich wie Stu in „Hangover“ fühlt sich unser Autor auch manchmal

N

Netz und Bücherregale sind voll von naseweisen Ratgebern, wie man Dinge erledigt bekommt. Ich selbst hab mir viele dieser Ratgeber gekauft, und dabei ist es dann auch geblieben. Nun ist mir natürlich klar, dass ich kein normaler Ratgeber-Leser bin: Ich bin Autor. Ich bin mir aber sicher, dass das Leben eines Autors mindestens so wahnwitzig und unberechenbar ist wie Ihres. Auch ich habe diese Tage, an denen es plötzlich Abend ist und ich mich frage, was zum Teufel das jetzt wieder sollte. Also eigentlich ist

jeder Tag so. Bei Ihnen sicher auch, egal, ob Sie nun Busfahrer, Kassierer oder Astronautentrainer (m/w/d) sind. Was auch immer man sich für den Tag vornimmt, man kommt zu nix. Und wenn man sich etwas ganz Besonderes vornimmt, dann kommt man zu gar nix. In den folgenden, für Sie womöglich erheiternden Zeilen, die teils auf halb wahren Begebenheiten beruhen, erfahren Sie, warum.

Fangen wir doch einfach mal mit mir an: Statt ein Buch mit Gute-Laune-Stories übers Zu-nix-Kommen zu verfassen, wie ich es nun getan habe, wollte ich einen Roman schreiben. Ich habe auch ein gutes Dutzend wirklich hervorragender Romananfänge erstellt, aber dann war einfach immer irgendwas. Schon die kleinste Kleinigkeit lenkte mich ab: die Pandemie, die Inflation, der Krieg, die Regierung und natürlich meine Frau.

Okay, ich bin recht leicht abzulenken. Schon das Hüsteln einer Fruchtfliege, das Scharren eines Zweiges an meinem Fenster oder die Frage, ob nun ich das Abendessen einkaufe oder meine Frau, genügen, um mein komplettes Tagwerk zu pulverisieren. Verstehen Sie mich nicht falsch: Ich liebe meine Frau und gehe gern ins Büro – so wie alle anderen ja auch. Doch irgendwas läuft falsch.

Mein Büro liegt in der Kölner Innenstadt, und meine Arbeitszeiten sind Montag bis Donnerstag von 11 bis 13 und 15 bis 18 Uhr, freitags bis 16 Uhr, damit ich rechtzeitig zu „Zwischen Tüll und Tränen“ vor dem Fernseher sitze. Leider habe ich es bisher noch nie geschafft, meine Arbeitszeiten einzuhalten, und war neulich deswegen so ungehalten über mich, dass ich mir mein Gehalt kürzen musste.

Am liebsten arbeite ich allein. Dennoch eröffnete ich vor wenigen Jahren aus Gründen der sozialen Teilhabe eine



Bürogemeinschaft mit anderen Autoren. Der Plan ging nicht auf: Immer wenn ein Autor jeglichen Geschlechts erfolgreicher wurde als ich, erläuterte ich ihm oder ihr oder ihnen in einem verständnisvollen Gespräch die mannigfaltigen Vorteile der Heimarbeit und ließ den Untermietvertrag durch eine renommierte New Yorker Anwaltskanzlei kündigen. Dies ging so lange gut, bis irgendwann der Punkt kam, an dem sechs Büroräume für mich allein keinen rechten Sinn mehr machten.

Viel Verständnis kann ich für all dies natürlich nicht erwarten, im Gegenteil: Vermutlich fragen Sie sich, was zum Teufel dieser egozentrische Schreib-Monk eigentlich den ganzen Tag macht, seit man nichts mehr von ihm gehört hat. Ganz ehrlich? Ich weiß es nicht, ich bin einfach zu beschäftigt. Ich fahre ins Büro, und dann ist es plötzlich Abend. Kommen Sie mir jetzt aber bitte nicht mit dem überholten Bild der Schreibblockade. Ein Autor mit einer Blockade ist leer und hat keine Ideen. Ich hingegen habe so viele Ideen, dass ich gar nicht weiß, wohin damit!

Es sind Tausende, und stündlich kommen neue dazu. Mal schreibe ich sie auf einen Zettel, mal erzähle ich sie dem Chatbot meiner Krankenkasse, dann wieder kritzele ich sie mit Edding auf den „Urban Arrow“-Dinkel-SUV unserer Nachbarin. Heute ärgere ich mich über meine vormals mangelhafte Notizkultur. Damit mir kein einziger Blockbuster, Bestseller oder Broadway-Knaller mehr verschüttgeht, verwalte ich meine Geistesblitze jetzt akribisch und digital in meinen Ideen-Clouds Dropbox, iCloud und einer dritten, die ich vergessen habe. Dort sind die Ideen sauber abgespeichert in Ordnern wie „Ideen“, „Ideen neu“, „Ideen ganz neu“, „Ideen für Romane“, „Romanideen“ und „Romanideen ganz neu“.

Durch den immer wieder überraschenden Erfolg meiner bisherigen Romane weiß ein ehrbarer Verlag natürlich, was er an mir hat: Es sind nicht

eingehaltene Abgabetermine, wochenlange Nichterreichbarkeit und seit gut drei Jahren kein Roman. Als ich das letzte Mal in Frankfurt war, sagte mir die Programmleiterin, ich solle mir mit dem Roman keinen Druck machen und mir alle Zeit der Welt nehmen. Aber einen neuen Vertrag könne man doch schon mal aufsetzen mit einem Abgabedatum, das mir keine Angst macht. Ich floh aus dem Klofenster und nahm ein Taxi zum Bahnhof. Seitdem habe ich außer schlechten Börsennachrichten nichts mehr aus Frankfurt gehört.

Die Einzige, die mir noch Druck macht, ist meine Mutter. Bei meinem letzten Heimatbesuch kauften wir gerade bester Laune Silberfischchen-Köderdosen in einem Drogeriemarkt, da platzte es plötzlich aus ihr heraus:

„Die Gaby Scheller hat deinen letzten Roman gelesen!“

„Und?“

„Warst schon mal lustiger!“

Ich habe mich sofort beim Katzenfutter (Britisch Kurzhaar Kitten) versteckt und meinen Mental-Coach kontaktiert. Mein Mental-Coach ist eigentlich Psychotherapeut, aber Mental-Coach klingt besser. Er riet mir in einem atemberaubend aufschlussreichen Telefongespräch, meinen neuen Roman einfach exklusiv für Gaby Scheller zu schreiben. Zunächst war ich sehr erleichtert. Doch schon als sich die Türen des Drogeriemarkts hinter uns schlossen, hatte ich mir ausgerechnet, dass es totaler Blödsinn war, einen Roman nur für Gaby Scheller zu schreiben. Mit einem einzigen verkauften Exemplar pro Jahr würde ich meinen aufwendigen Lebensstil mit Netflix für vier Geräte, unterbrechungsfreiem Notstrom für meinen Weinklimaschrank und einem Magnum Mini Mandel täglich niemals halten können. Mit der goldenen Satiren-Idee kam

schließlich meine Ehefrau um die Ecke. Sie ist auch Autorin und beendet ein Projekt nach dem anderen. Ich liebe sie trotzdem. Gleich nach ihrem wunderbaren Rat bestieg ich bester Dinge die Straßenbahn der Linie 1, die mich und meinen Tatendrang nachhaltig ins Büro bringen sollte. Gleich heute würde ich anfangen, an meinen Satiren zu arbeiten!

Unglücklicherweise hatte eine Entenfamilie das Wort „Gleisbett“ falsch verstanden und es sich dort so gemütlich gemacht, dass unsere und die 14 Bahnen dahinter erst dann weiterfahren konnten, als das Kölner Ententaxi, das Ordnungsamt und das SEK die wertvollen Tiere unter dem Applaus der dehydrierten Fahrgäste gerettet hatten.

Egal, dachte ich mir, als ich gegen 16 Uhr in meinem Büro kurz vor den Wasserflaschen zusammenklappte. In den folgenden Wochen und Monaten gelang es mir dann tatsächlich, meine Gute-Laune-Storys zu beenden. Leider führte mein Fokus auf die Arbeit und die damit verbundene schreibbedingte Außerhäusigkeit zu Kollateralschäden: RTL2 fragte an, ob sie „Das Messie-Team“ in meinem Büro drehen durften, mein BMI näherte sich der Dreistelligkeit, und alle Freunde hielten mich für tot. Ich habe mir aber schon einen neuen Ratgeber gekauft. Irgendwas mit Work-Life-Balance. Er liegt schon irgendwo, ich muss ihn nur noch suchen. 



TOMMY JAUD
ist Autor mehrerer Bestseller. Seine Romane „Vollidiot“ und „Resturlaub“ wurden verfilmt. Ende Oktober ist sein neues Buch „Komm zu nix“ erschienen (Fischer Scherz, 15 Euro)





WISSEN | HAARPFLEGE

GLÄNZEN MIT SILBERNEM HAAR

Im Alter wechseln Schopf und Bart bei vielen Männern die Farbe. Dann kommt es auf die richtige Pflege an: Wir verraten Ihnen, wie Sie STILVOLL ERGRAUEN

text MABEL NEUMANN



126

ERSTE HILFE

Männern, die mit den ersten grauen Haaren hadern, sei gesagt: Finger weg von der Pinzette! Die betroffenen Haare auszuzupfen hat keinen Sinn, da sie wieder grau nachwachsen. Sobald der Haarwurzel der natürliche Farbstoff Melanin fehlt, kann kein pigmentiertes Haar mehr produziert werden. Die ersten grauen Strähnen bilden sich meist an den Schläfen. Solange diese Strähnen eine sichtliche Ausnahme vom Rest Ihres Schopfes sind, können Sie mit einem Produkt zur Repigmentierung (z. B. „Re-Nature Re-Pigmentierung-Creme“ von Schwarzkopf, ca. 7 Euro) vorübergehend zum Naturton zurückgelangen. Das Produkt lagert tief an der Haarwurzel Farbpigmente an.



„Glam Color Toner Steel Grey .11“ Intensivtönung mit Anti-Gelb-Effekt für ergrautes Naturhaar. Von La Biosthétique, 200 ml, ca. 40 Euro



„Foundation-Mist“ Haarpflegespray, das durch seinen hohen Gehalt an Proteinen für Glanz und Geschmeidigkeit sorgt. Von Oribe, 200 ml, 34 Euro

LANGZEIT-BEHANDLUNG

Irgendwann dominiert der Grauton Ihren Kopf. Dann bitte: Finger weg von Farbprodukten! Das natürliche Grau sieht nicht alt, sondern gut aus. Probleme bereitet erst ein möglicher Gelbstich Ihres Silberlooks. Auslöser können zu viel Sonne, Rauch, Chlor oder Melaninreste sein. Ein Shampoo mit violetten Farbpigmenten (nur einmal pro Woche anwenden!) neutralisiert den Gelbstich und bringt das Grau wieder zum Strahlen. Sogenannte Silber-Shampoos sollten zwei- bis dreimal in der Woche angewendet werden, damit das Haar cool und icy aussieht. Nutzen Sie dazu Glanz gebende Stylingprodukte, denn eine trockene Haarstruktur lässt das Grau schnell stumpf wirken. 



„Silber-Shampoo“ eliminiert einen unerwünschten Gelbstich. Von Menscult über mr-handsome.com, 250 ml, 17 Euro



„Anti-Yellow Shampoo“ ist ein Violettshampoo, das den Gelbstich ausgleicht und graues Haar aufhellt. Von Colorsmith, 300 ml, 15 Euro

**Für alle, die dafür sorgen,
dass wir entspannen können.**

Vivianne, Servicekraft

FÜR EUCH.

Bild
am Sonntag

RICHTIG TRIMMEN & ZUPFEN

Ein Blick in den Spiegel offenbart bisweilen unschöne Büschel im Gesicht und am Körper. Wie und wo man den WILDWUCHS ZURECHTSTUTZEN sollte, verraten wir Ihnen hier

1 BART UND BRUSTHAAR GEHEN INEINANDER ÜBER?

Geben Sie der zugewucherten Halslinie mit Trimmer und Rasierer wieder Kontur

Tragen Sie Bart, achten Sie mithilfe eines Bartformers nicht nur an den Wangen, sondern auch am Unterkiefer auf seine Kontur. Legen

Sie die Halslinie fest, über die hinaus Sie den Bart nicht wachsen lassen. Idealerweise endet er zwei Finger breit über dem Adamsapfel.

Rasieren Sie den Hals darunter glatt, oder trimmen Sie das Haar dort auf eine eigene Kürze.

2 IN OHREN UND NASE SPRIESSEN HAARE?

Stutzen Sie sie mit einem speziellen Trimmer auf ein Minimalmaß

Die vermeintlich unscheinbaren Härchen, die in Nase und Ohren wachsen, fallen anderen Menschen auf und lassen Sie ungepflegt

aussehen. Mit einem speziellen Trimmer sollten Sie sie regelmäßig stutzen. Der Unterschied ist enorm. Aber bitte niemals an diesen Stellen zupfen! Es ist äußerst schmerzhaft, und die Härchen können dann leichter einwachsen. Unbedingt zum Spezial-Tool greifen!

3 DIE ACHSELHAARE WUCHERN BUSCHIG UNTER DEN ARMEN HERVOR?

Trimmen Sie sie auf eine annehmbare Länge

Schon gewusst? Etwa zwei Drittel aller Frauen finden Achselhaare bei Männern unästhetisch. Grund genug, sie zu entfernen? Für viele schon! Fakt ist aber auch: Rasieren kann Pickel und Hautrötungen hervorrufen, die noch weniger attraktiv sind. Ein guter Mittelweg: die Achselhaare auf eine einheitliche Länge kürzen, die weder stoppelig pikst noch wuchernd unter den Armen hervorschaut.

redaktion
MABEL
NEUMANN

4

PROFI-
PINZETTE |
aus gehärtetem
Stahl mit
handgeschliffenen
Greifflächen. Von
Parsa Beauty,
ca. 9 Euro

4 DIE AUGENBRAUEN WACHSEN BUSCHIG UND WILD?

Bringen Sie sie durch Zupfen und Trimmen in Form

Augenbrauen prägen die Gesichtszüge und verleihen dem Blick mehr Ausdruck. Im Alter wachsen die Haare oft unkontrolliert in die Länge. Dann bitte trimmen.

Ebenfalls zu vermeiden ist die Monobraue: Zwischen den Augenbrauen über der Nasenwurzel sollte die Haut haarfrei sein.

Hier hilft das Zupfen mit einer Pinzette. Aber Vorsicht: Zu ordentlich gestutzte und gezupfte Brauen sehen nicht männlich aus.

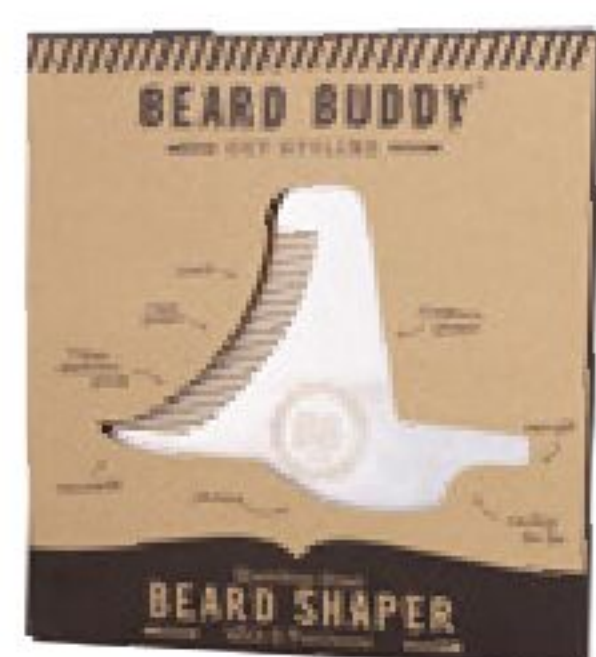
5 DER BART IST TROCKEN UND HAT KEINE FORM?

Definieren Sie die Konturen, und benutzen Sie Bartöl

Egal, ob Dreitagebart oder Vollbart: Die Haare auf den Wangen müssen weg. Entscheiden Sie, wie die Konturlinie des Bartes verläuft, und entfernen Sie alle anderen Stoppeln mit dem Rasierer. Werden die Gesichtshaare spröde, schenkt ein Bartöl ihnen Glanz und pflegt auch die Haut darunter.



128



BARTFORMER „BEARD BUDDY“
| aus Edelstahl verhilft
mit insgesamt acht Funktionen
zur perfekten Kontur und Länge.
Von haus-der-unikate.de,
ca. 12 Euro



ELEKTRISCHER
OHREN- UND
NASENHAAR-
TRIMMER „WEED
WHACKER“ | mit
SkinSafe-Technologie.
Von Manscaped,
ca. 45 Euro



MULTIHAAR-
SCHNEIDE-SET
„PRO CLUB MGK
9030“ | mit einem
Körperhaartrim-
mer-Aufsatz.
Von Grundig
ca. 90 Euro



RASIERER
„HEXAGON
GRAPHITE SR“ |
klassische Klinge mit
geschlossenem Kamm
und einem Griff aus
eloxiertem Aluminium.
Von Mühle, 59 Euro

T

#FollowYourSound

Hochton, Tiefton, Feuilleton

Heinz Strunk x POWER HIFI

Der Schriftsteller Heinz Strunk kennt sich aus mit Höhen und Tiefen. Und weiß sie pointiert zu inszenieren. Die POWER HIFI brilliert mit ihrem eindrucksvollen, extrem lauten, aber klar definierten Sound auch in den Zwischentönen. Finde deinen Sound auf: teufel.de

Teufel

ALLES, WAS EIN MANN **NICHT WISSEN** MUSS:



*Wie man das Wort „Bürgersteig“ korrekt gendert
Wie er auf Koks so drauf ist
Welche Haarfarbe Pietro Lombardis Sohn aktuell hat
Wie man Weichspüler selber macht
Ob Meghan und Harry privat nett sind
Warum es in Dubai ein Oktoberfest gibt
Ob er schlafend süß aussieht
Was die Chat-Abkürzung HDGDLBZMUWZ bedeutet
Wie Wünschelruten funktionieren
Was Wladimir Putin männlich findet
Ob LED-Lichtmasken das Hautbild verbessern
Wie man einen Wild Berry Lillet zubereitet
Warum jemand seine Tochter Nancy oder Chantal nennt
Wer er im vorigen Leben war
Ob er für abends einen Pulli mitnehmen sollte*

PLAYBOY CBD



LET'S PLAY!

playboycbd.eu

PLEASURE NEVER FELT BETTER!

Playboy CBD is for all who seek to elevate their senses through playful experiences or leisure. Selfcare is a path to a healthy pleasure lifestyle. Heighten your experiences and infuse your daily rituals with CBD.

© 2022 Playboy Enterprises International, Inc. Playboy and the Rabbit Head Design are trademarks of Playboy Enterprises International, Inc. and used under license by Swiss Organic Partners AG

NEW CBD LINE



**BUNNY
VIBES**

**CBD-ÖL 10%
Full Spectrum**
Pipettenflasche, 10ml



**PLEASURE
LIFESTYLE**

**CBD-ÖL 10%
Broad Spectrum**
Pipettenflasche, 10ml



**PURSUE
YOUR DREAMS**

**CBD-ÖL 15%
Full Spectrum und Kamille**
Pipettenflasche, 10ml



**GET THAT
GLOW**

Gel Serum
Pumpflasche,
30ml



**SOAK
IT UP**

Gesichtsscreme
Pumpflasche,
50ml



**AROUSE
YOUR SENSES**

Massageöl
Flasche mit Dipenser-
pumpe, 250ml

BEZUGSQUELLEN

KÖNNEN

Schmuck tragen, Seite 40

Cartier über Richemont Northern Europe, 089/55 98 42 21, München, www.cartier.com; **Fagnoul** by IsabelleFa über IsabelleFa, 072 32/38 16 60, Eisingen, www.isabellefa.com; **Patrik Muff**, 089/1 23 70 40, München, www.patrikmuff.com; **Saboteur** über Thomas Sabo, 091 23/971 50, Lauf/Pegnitz, www.saboteur.world; **Thomas Sabo**, 091 23/971 50, Lauf/Pegnitz, www.thomassabo.com; **Werkstatt:München**, 089/20 20 84 50, München, www.werkstatt-munchen.com

MACHEN

Gut duften, Seite 64–65

Byredo über h.Atelier, 030/7 26 20 83 54, Berlin,

www.byredo.com; **Gisada** über Stilart Communications, München, www.gisada.com; **Guerlain** über LVMH Perfumes & Cosmetics, Düsseldorf, www.guerlain.com; **Maison Tahité** über Parfümerie Brückner, vertreten durch Fräulein PR, 089/22 38 74, München, www.parfümerie-brueckner.com; **Orlov** über Karkalis Communications, 089/21 89 64 55, München, www.orlovparis.com; **Penhaligon's** über Puig Deutschland, 040/46 00 66 25 70, Hamburg, www.penhaligons.com; **Parfums de Marly** über Stilart Communications, München, www.parfums-de-marly.com

HABEN

Wintermäntel, Seite 74–81

Alberto über Hopfer PR,

074 23/875 87 52, Oberndorf am Neckar, www.alberto-pants.com; **Aigner**, Kundenhotline 089/76 99 30, München, www.aignermunich.de; **Baldessarini**, Kundenhotline 0800/400 62 20, www.baldessarini.com; **Blauer** über Komet und Helden, 089/970 52 80, München, www.blauerusa.com; **Camel Active** über Masali, 030/23 25 79 40, Berlin, www.camelactive.com; **Cinque** über Cinque Moda, 021 61/96 53, Mönchengladbach, www.cinque.de; **Falke**, Kundenhotline 0800/22 03 30 22, www.falke.com; **Joop!**, Kundenhotline

030/991 91 99 61, Berlin, www.joop.com; **Lloyd**, Kundenhotline 0800/18 88 00 00, www.lloyd.com; **Mac Jeans**, Kundenhotline 0711/72 52 30 42 01, Stuttgart, www.mac-jeans.com; **Paul Smith** über Loews, 089/21 93 79 10, München, www.paulsmith.com; **PB 0110**, 0511/80 60 28-61, Hannover, www.pb0110.com; **Tom Ripley** über Hajo Polo & Sportswear, 0916/60 06 72, Weiden in der Oberpfalz, www.tom-ripley.com; **Strellson**, Kundenhotline 030/991 91 99 62, Berlin, www.strellson.com; **Windsor**, Kundenhotline 089/1 22 28 74 00, München, www.windsor.com

WISSEN

Graues Haar pflegen, Seite 126

Colorsmith über ease PR, 0174/3 64 90 21, Hamburg, www.colorsmith.de; **La Biosthétique** über Laboratoire Biosthétique Kosmetik, 072 31/4 56-1 97, Pforzheim, www.labiosthetique.de; **Menskult** über Mr Handsome, 060 51/700 17 77, Gelnhausen, www.mr-handsome.com; **Oribe** über Kao Germany, 061 51/396 05 72, Darmstadt, www.niche-beauty.com

Haarentfernung, Seite 128

Dermalogica über Dermalogica, 0211/5 50 46 52 13, Düsseldorf, www.dermalogica.de; **Beard Buddy** über Littlewonders. Love, 071 61/1 58 14 10, Uchingen, www.haus-der-unikate.de; **Grundig** über Beko Grundig Deutschland, 061 96/77 45 24 55, Eschborn, www.grundig.com; **Manscaped** über Manscaped, Inc., 001/800/497 30 37, San Diego (Kalifornien, USA), www.manscaped.com; **Mühle** über blackbird/Berlin, 030/6 39 62 42 11, Berlin, www.muehle-shaving.com; **Parsa Beauty** über Parsa Haar- und Modeartikel, 072 61/9481 82, Sinsheim, www.parsa-beauty.de



Nicht nur die Schweizer Uhrenmarke Zenith setzt vermehrt auf Gold (hier die neue „Chronomaster Sport“, Gehäuse und Armband in Gold, 37.400 Euro). Generell lässt sich in der Branche eine Renaissance des Edelmetalls beobachten. Diesen und weitere Trends fürs Handgelenk haben wir für Sie ab Seite 90 elegant in Szene gesetzt

VON A BIS Z

A

Aalto, Alvar	82
Accessoires	40, 75 ff., 82 ff.
Aktien	25 ff.
Alkohol	61, 102, 110
Antarktis	29 ff.
Arsenal London	42
Auktionshaus	85, 104

B

Bar	62, 82
Bart	128
Bier	110
Birlo, Mitja	51
Böhmermann, Jan	100 ff.
Bojesen, Kay	82
Bound, Mensun	28 ff.
Brenneman, Amy	36
Bridges, Beau	37
Bridges, Jeff	34 ff.
Bridges, Lloyd	37
Buddha	38, 40
Bukowski, Charles	12
Burgunder	112 ff.
Burnett, T Bone	37

C

Casino	58 ff.
Champagner	102
Chronograph	86 ff., 91 ff.
Connery, Sean	110
Corona/Covid	34, 59, 66
Cro	105
Croupier	60

D

Del Toro, Benicio	11
Dixon, Tom	83
DTM	87 f.
Dude	34 ff.
Düfte	64 f.
Dunlop, John Boyd	121

E

Eames, Charles und Ray	82
Emojis	32 f.
Ende, Michael	14
Erdogan, Recep Tayyip	100 f.
Etikette	107

F

FC Bayern	42, 105
Ford, Harrison	110
Frederique Constant	91
Frodeno, Jan	17
Fußball	107, 111

G

Geissler, Laura-Marie	105
Glück	21, 58 ff.
Gold	26, 31, 90
Golf	106 ff., 111
Goodyear, Charles	121
Gott	22, 29
Gourmand-Düfte	64 f.
Greer, Jane	37

H

Haaland, Erling	105
Haare	111, 126 ff.
Haller, Fritz	83
Himalaja	21
Huber, Alexander	21
Huber, Thomas	20 ff.

I

Indiana Jones	29, 110
Inflation	24 ff., 66

J

Jackson, Andrew	44
Jaud, Tommy	124 f.
Jefferson, Thomas	43 f.
Jenkins, Barry	45
Jesus	38
Joint	34
Jolie, Angelina	134
Jones, Olivia	122
Juhnke, Harald	17

K

Kaplan, Mustafa	100 ff.
Kennedys, die	25, 84
Klitoris	121
Kohl, Helmut	26
Kondom	121
Kristofferson, Kris	37
Kryptowährung	26 f., 104 f.
Kubicki, Wolfgang	103
Kubrick, Stanley	85

L

Lange, Jessica	38
Lassen, Flemming	84
Laurentiis, Dino De	38
Lebowski, The Big	36 ff.
Liechtenstein, Friedrich	58 ff.
Lübcke, Walter	100 ff.

M

Mäntel	74 ff.
Maurer, Ingo	84
Messner, Reinhold	13
Michelin, André	121
Michelin, Edouard	121
Michelin-Stern	56, 116 f.
Mortensen, Viggo	16
Motorsport	86 ff.

N

Nero, Franco	13
Neuschwanstein	87
Non-Fungible Token	104 f.

O

Obama, Barack	42 f.
Oldtimer	27, 86
Onassis, Aristoteles	25
Orgasmus	120 ff.
Oscar	37 ff.

P

Parfüm	64 f.
Penis	121
Pfeiffer, Michelle	36
Pool	52, 54 ff.
Presley, Elvis	84
Prinz von Bayern, Leopold	86 ff.
Prostitution	102

Q

Quester, Dieter	88
-----------------	----

R

Rasur	128
Rennfahrer	86 ff.
Resilienz	66
Roulette	62

S

Saarinen, Eero	85
Sachs, Gunter	14
Schäfer, Micaela	122
Schmuck	40
Schuhe	75 ff.
Schweiger, Til	15
Sex	111, 120 ff.
Shackleton, Ernest	29 ff.
Sinatra, Frank	84
Single Malt	27
Sklaverei	42
Smith, Clint	42 ff.
Starck, Philippe	83, 85
Stuck, Hans-Joachim	88

T

Teherani, Hadi	52
Tennis	107, 111
Top Gun	94
Twitter	36

U

Uhren	86 f., 90 ff.
Uhse, Beate	122

V

Vibrator	122
Vorsorge	111
Vulva	123

W

Wagner, Richard	87
Watzmann	23, 56
Wein	110, 112 ff.
Wellness	50 ff.
Whisky	27
Whitehall, Jack	32
Whitehead, Colson	45
Wilder, Billy	82
Winkelmann, Mike	105
Wohlfahrt, Harald	116 f.
Work-Life-Balance	125

Y

Yosemite Valley	21
-----------------	----

Z

Zumthor, Peter	51
----------------	----

**„Intellekt
ist das Schönste
überhaupt.
Wenn du
jemanden siehst,
der einen
flammenden
Geist hat,
dann ist das
sexy“**



ANGELINA JOLIE

Schauspielerin, Filmregisseurin, Filmproduzentin und Drehbuchautorin

Der neue Kia Niro.

Denk einfach mal größer.



Movement that inspires

Abbildung zeigt kostenpflichtige Sonderausstattung.

Der neue Kia Niro gibt dir die Möglichkeit, größer zu denken: Denn bei Deutschlands einzigem Kompakt-SUV mit drei elektrifizierten Antrieben kannst du zwischen vollelektrisch, Plug-in Hybrid und Hybrid wählen. Beim Kia Niro EV hast du sogar deinen Stromanschluss für unterwegs immer mit dabei. Die Vehicle-to-Device-Funktion ermöglicht es dir, andere Geräte bis maximal 3 kW – z. B. dein E-Bike – über die Batterie deines Autos aufzuladen. Vereinbare gleich eine Probefahrt unter 0800 777 30 44 und lass dich inspirieren. Zusätzliche Details findest du unter kia.com

Kia Niro EV 64,8-kWh-Batterie (Strom, Reduktionsgetriebe), 150 kW (204 PS): Stromverbrauch kombiniert 16,2 kWh/100 km; CO₂-Emission kombiniert 0 g/km. Effizienzklasse: A+++.

Kia Niro Plug-in Hybrid 1.6 GDI (Benzin/Strom, Doppelkupplungsgetriebe), 134,6 kW (183 PS): Kraftstoffverbrauch kombiniert 1,6 l/100 km; Stromverbrauch kombiniert 13 kWh/100 km; CO₂-Emission kombiniert 36 g/km. Effizienzklasse: A+++.

Kia Niro Hybrid 1.6 GDI (Benzin, Doppelkupplungsgetriebe), 103,6 kW (141 PS): Kraftstoffverbrauch (l/100 km) innerorts 3,8; außerorts 4,5; kombiniert 4,2; CO₂-Emission kombiniert 97 g/km. Effizienzklasse: A+.

HUBLOT

KYLIAN
MBAPPÉ



OFFICIAL TIMEKEEPER

BIG BANG e
FIFA WORLD CUP
QATAR 2022™


HUBLOT

hublot.com • f • t • i

©FIFA, FIFA's Official Licensed Product Logos and the Emblems, Mascots, Posters and Trophies of the FIFA World Cup™ tournaments are copyrights and / or trademarks of FIFA.